



UN RAPPORT SUR LA SANTÉ MENTALE, LE BIEN-ÊTRE ET
LES TRAUMATISMES CHEZ LES TRAVAILLEURS
DES MÉDIAS CANADIENS

PRENEZ SOIN DE VOUS

Table des matières

Avant-propos	3
Sommaire	4
Données démographiques	6
L'effet COVID	8
Exposition aux traumatismes	12
Blessures morales	18
Le bien-être au travail	19
Culture et soutien du milieu de travail	24
Formation sur le traumatisme	28
Harcèlement	29
Race, genre et handicap	33
Consommation d'alcool et de drogues	36
Pigistes	38
Recommandations	42
Méthodologie	46
Remerciements	47

Avant-propos

Depuis 15 ans, le Forum des journalistes canadiens sur la violence et le traumatisme s'efforce d'aider les journalistes à reconnaître, à aborder et à gérer leurs problèmes de santé mentale. Nous avons utilisé une variété d'approches, y compris la création de nos guides largement acceptés **Mindset** et **En-Tête** sur le reportage en santé mentale. Lorsque vous êtes mieux informé et que vous réfléchissez à la santé mentale des autres, il est difficile de ne pas penser de manière plus critique à la vôtre et à celle de vos collègues.

L'enquête Prenez soin de vous, menée par Matthew Pearson et Dave Seglins, nous fournit maintenant des données nationales sans précédent sur l'état actuel des problèmes de santé mentale dans le secteur des médias. Elle révèle le genre de situations sur lesquelles nous écrivons normalement des articles lorsque nous les découvrons ailleurs. Elle nous donne des faits solides, recueillis de manière éthique, qui confirment l'importance et la portée du problème.

Au vu des réponses recueillies par l'enquête Prenez soin de vous, les questions deviennent : Qu'allons-nous tous — journalistes, entreprises de médias, syndicats et éducateurs — faire à ce sujet? Allons-nous, dans l'intérêt du public, montrer l'exemple aux autres industries? Ou allons-nous continuer à agir comme si les journalistes étaient différents du reste de l'humanité, immunisés contre les effets de ce que nous

faisons et de ce dont nous sommes témoins?

Une bonne santé mentale et un bon journalisme vont de pair. Le Canada, et même le monde, n'a jamais eu autant besoin de bon journalisme. Assailli par des changements technologiques qui érodent à la fois le soutien financier et le respect des reportages factuels, le journalisme subit une pression croissante. Nous pouvons le regarder continuer à être marginalisé, avec tout ce que cela implique, ou nous pouvons nous rassembler dans le but de créer un meilleur environnement dans lequel le journalisme peut s'épanouir. Pour ce faire, il faut non seulement trouver et mettre en œuvre les meilleures pratiques pour renforcer la capacité des journalistes à faire leur travail de premiers intervenants de la démocratie, mais aussi améliorer le bien-être des journalistes.

Nous avons les données. Ce qu'il faut maintenant, c'est un effort plus concerté pour s'attaquer aux préjudices et aux risques que l'enquête Prenez soin de vous a si largement documentés.

Cliff Lonsdale
Président, Forum des journalistes canadiens
sur la violence et le traumatisme
Mai 2022

Sommaire

« Les journalistes les plus efficaces comprennent les risques de leur travail, ont été bien formés pour ce travail et sont sûrs du soutien de leurs employeurs ou d'autres personnes pendant et après la couverture d'événements violents. »

Cette phrase tirée de **Covering Violence : A Guide to Ethical Reporting About Victims and Trauma** est aussi vraie aujourd'hui qu'elle l'était lorsque Roger Simpson et William Coté ont publié leur livre, il y a plus de 15 ans.

Au fil des ans, des chercheurs ont étudié des journalistes en Australie, en Finlande, en Iran, en Israël, au Japon, au Kenya, en Corée, au Mexique, en Suède et aux États-Unis, entre autres. Au Canada, une étude de 2013 a mis en évidence les effets d'être témoin de traumatismes chez 31 journalistes et photojournalistes canadiens qui couvraient des conflits et des catastrophes nationales et internationales.

Nous avons entrepris d'élargir notre compréhension collective des traumatismes chez les journalistes. Notre objectif était d'étudier et de documenter la réalité actuelle de la santé mentale et du bien-être des travailleurs des médias canadiens au moyen d'une enquête nationale. Nous voulions savoir si les répondants étaient des employés permanents, des contractuels ou des pigistes, s'ils produisent du contenu pour un public national, provincial ou local, s'ils travaillent principalement pour des médias imprimés, radiodiffusés ou numériques au Canada :

- Comment la pandémie de COVID-19 a-t-elle affecté les travailleurs des médias ?
- À quelle fréquence sont-ils affectés à des reportages qui les exposent à des traumatismes ?
- Comment cette couverture affecte-t-elle leur santé mentale et leur bien-être, à court et à long terme ?
- À quelle fréquence consomment-ils de l'alcool ou d'autres substances? Dorment-ils suffisamment, font-ils assez d'exercice ?
- Comment les journalistes sont-ils affectés par le harcèlement et la violence rencontrés en ligne, sur le terrain et dans leur propre salle de rédaction ?
- Quel type de formation sur les traumatismes les travailleurs des médias ont-ils reçue à l'école de journalisme ou dans la salle de rédaction ?
- Comment l'écosystème du journalisme au Canada — des grands médias nationaux aux petites entreprises numériques en démarrage, en passant par les syndicats, les écoles de journalisme, les associations professionnelles et les autres intervenants — peut-il faire un meilleur travail pour prioriser et protéger la santé et le bien-être des travailleurs des médias dans cette industrie compétitive en évolution rapide ?

>>>

Nous remercions les plus de 1 200 personnes qui ont pris le temps de répondre à notre appel. Plus de 900 professionnels des médias ont répondu à toutes les questions de notre enquête de 20 minutes et plus de 300 ont offert des commentaires supplémentaires, dont certains figurent dans ce rapport. C'est à eux que revient le mérite de la richesse des données.

Ils nous ont appris que :

- Il y a un niveau alarmant de stress dans pratiquement tous les secteurs de l'industrie.
- Bien que l'exposition aux traumatismes fasse partie du travail, de nombreux travailleurs des médias subissent des préjudices en raison de la couverture répétée de ces histoires, et ces préjudices ne reçoivent souvent pas un soutien approprié.
- Les travailleurs des médias présentent des risques d'anxiété et de dépression beaucoup plus élevés que la moyenne des Canadiens. Beaucoup nous ont dit que leurs collègues et leurs supérieurs se soucient de leur bien-être, mais que leurs employeurs manquent d'expertise ou s'en moquent.
- Les travailleurs des médias signalent des habitudes de consommation d'alcool à haut risque à des taux deux fois plus élevés que ceux des Canadiens moyens.
- La pandémie de COVID-19 a provoqué une diminution du sentiment de bien-être et une augmentation du sentiment d'isolement, tout en exposant les gens à davantage de harcèlement et en créant des craintes réelles quant à la stabilité financière et à la sécurité de l'emploi.
- Un taux étonnamment élevé de personnes - plus de la moitié - ont eu recours à une aide médicale pour faire face au stress et aux traumatismes liés au travail.
- Un travailleur des médias sur dix a déjà pensé au suicide.

Malgré ces résultats, les journalistes et les travailleurs des médias - termes que nous utilisons de façon interchangeable dans ce rapport pour décrire les conteurs de première ligne et ceux qui travaillent dans toute autre capacité de collecte et de production d'informations - ont eu tendance à exprimer des taux élevés de satisfaction professionnelle. Cela signifie que plusieurs travailleurs des médias aiment leur travail, mais que leur travail ne les aime pas toujours.

Comme vous êtes sur le point de le lire, l'enquête Prenez soin de vous confirme certaines de nos pires craintes et croyances au sujet de notre industrie. Il incombe maintenant aux dirigeants des salles de presse, aux cadres et aux formateurs en journalisme de saisir la gravité de la situation et de s'y attaquer de manière significative pour mettre fin aux préjudices que subissent les travailleurs des médias canadiens au travail.

Matthew Pearson et Dave Seglins
Mai 2022

Données démographiques

Entre le 1er novembre et le 18 décembre 2021, Prenez soin de vous a reçu un total de 1 444 réponses au sondage, dont certaines n'ont pas été complétées (les participants étaient autorisés à sauter des questions). Nous avons exclu les sondages non valides et ceux dont le taux d'achèvement était inférieur à 10 %, et avons utilisé un total de 1 251 réponses uniques comme base de notre étude. Au total, 916 personnes ont répondu à toutes les questions du sondage. Nous avons utilisé la plupart des données recueillies, y compris les sondages partiellement complétés, et ajusté l'analyse en fonction du nombre de réponses individuelles à chaque question.

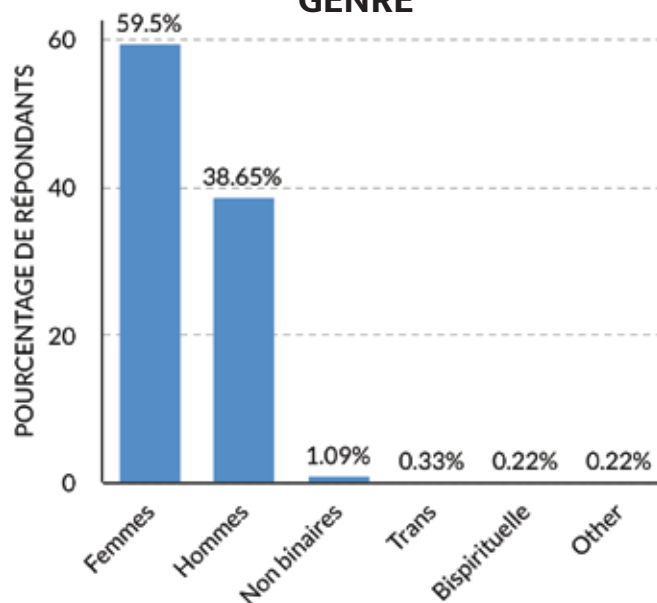
LIEU



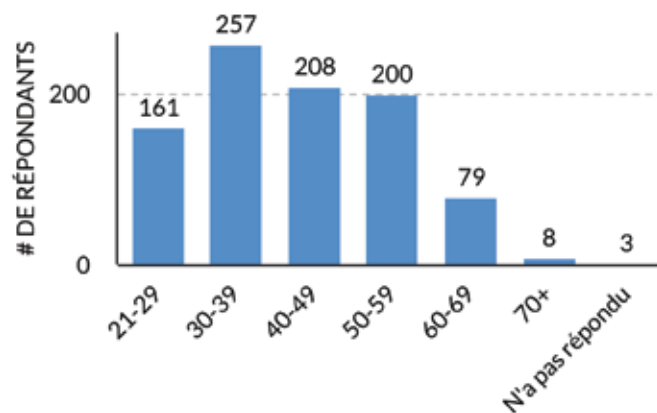
- Ontario (55.84%) ■ Québec (11.69%)
- Colombie-Britannique (11.69%) ■ Alberta (10.39%)
- Manitoba (5.19%) ■ Nouvelle-Écosse (3.9%)
- Nouveau-Brunswick (1.3%)

Nous avons eu des répondants de chaque province et territoire. Cependant, Terre-Neuve-et-Labrador, les Territoires du Nord-Ouest, le Nunavut, la Saskatchewan et le Yukon représentaient chacun moins de 1 % des répondants. Dix-neuf pour cent des répondants ne nous ont pas indiqué leur lieu de résidence.

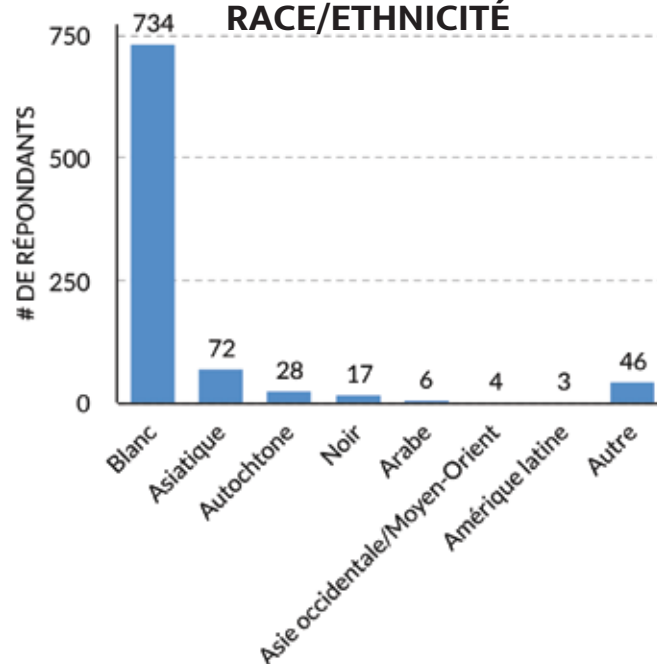
GENRE



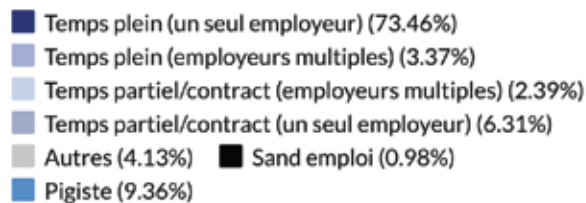
ÂGE



RACE/ETHNICITÉ



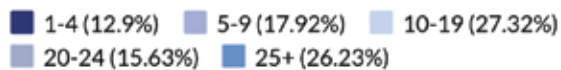
STATUT PROFESSIONNEL



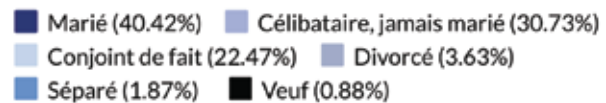
TAILLE DE SALLE DE RÉDACTION



ANNÉES DANS LES MÉDIAS



ÉTAT CIVIL



Handicaps

En ce qui concerne les handicaps, la majorité a refusé de répondre à la question. Cependant, 86 personnes nous ont dit qu'elles avaient un handicap. Parmi elles, 66 avaient un handicap invisible et 20 avaient à la fois un handicap visible et invisible. Les handicaps invisibles peuvent inclure le TSPT, la douleur chronique, les maladies auto-immunes et de nombreuses autres maladies

graves. Le terme « handicap visible » désigne généralement les personnes qui utilisent un fauteuil roulant ou une aide à la marche, ou celles qui souffrent d'une maladie comme la Tourette ou la paralysie cérébrale. Cependant, nous reconnaissons que certains handicaps ne font pas partie d'un binaire visible/invisible ; par exemple, la malentendance ou encore la malvoyance.



1. L'effet COVID

*Un mémorial pour les victimes de la COVID-19 à Mississauga.
Nathan Denette/La presse canadienne*

Lorsque l'enquête Prenez soin de vous a été menée, les journalistes avaient déjà passé deux ans à couvrir les nouvelles liées à la pandémie. Ils avaient expliqué comment le virus se propage et mute, et comment il a tué près de 40 000 Canadiens et six millions de personnes dans le monde à ce jour. Ils ont fait la lumière sur les pandémies parallèles que sont l'anxiété et la dépression, la violence domestique, la solitude et les surdoses d'opioïdes. Ils nous ont divertis avec des histoires de gentillesse et de solidarité. Ils ont fait de leur mieux pour demander des comptes aux dirigeants politiques et aux responsables de la santé publique, et pour mettre en lumière les échecs de ces dirigeants. Et ils ont enduré les effets corrosifs de la désinformation et de la mésinformation qui ont alimenté les manifestations anti-masque et anti-vaccin.

En tant que travailleurs essentiels, ils ont fait tout cela en vivant eux-mêmes les difficultés de la pandémie, en affrontant leurs propres peurs, leur isolement et leur incertitude tout en essayant de se protéger et de protéger leurs familles de la maladie et de la mort.

« Couvrir la COVID a fait des ravages. Ça a été dur. »
— Gestionnaire/cadre, Prince George, C.-B.

« Mon employeur donne la priorité aux nouvelles plutôt qu'aux personnes qui les rapportent. Le discours constant de mon rédacteur en chef tout au long de la pandémie a été que nous devons continuer à nous pousser à faire plus et à le faire mieux que nos concurrents. Pas une seule fois nous n'avons reçu une note de remerciement ou de reconnaissance du fait que tout le monde dans la salle de rédaction vit également une pandémie et subit les traumatismes quotidiens qui en découlent. C'est si stressant et si solitaire. Le soutien n'a jamais été très bon lorsqu'il s'agit de santé mentale et de bien-être général, et les deux dernières années ont vraiment mis en évidence à quel point la santé mentale est une préoccupation secondaire (si c'est même une préoccupation) pour les journalistes. »

— Reporteur, Winnipeg

Dans le sondage Prenez soin de vous, les travailleurs des médias de tout le Canada nous ont dit que la pandémie avait, dans une certaine mesure, érodé leur bien-être en augmentant le stress et l'isolement social, tout en les exposant à davantage de harcèlement et en suscitant des craintes réelles quant à la stabilité financière et à la sécurité de l'emploi.

Des personnes de toutes les professions des médias ont ressenti cette baisse généralisée de bien-être. Cependant, elle est plus fréquente chez les podcasters, les assistants de rédaction ou de production, les journalistes vidéo, les journalistes, les producteurs et producteurs associés, ainsi que les animateurs et présentateurs.

Les pigistes ont été plus nombreux que leurs homologues travaillant à temps plein pour une seule entreprise à déclarer que la pandémie avait eu un impact négatif sur leur bien-être et leur sécurité d'emploi. En revanche, les travailleurs à temps plein sont plus nombreux à déclarer que la pandémie les a rendus plus stressés.

Peu importe le sexe, l'âge, le rôle professionnel et l'identité raciale, personne n'est à l'abri du stress, car plusieurs ont déclaré que le stress lié au travail s'est aggravé pendant la pandémie.

Le niveau de stress s'est aggravé chez :

Les femmes. La quasi-totalité (92 %) ont déclaré ressentir un stress plus important que d'habitude.

Les travailleurs de moins de 50 ans. Les personnes âgées de 21 à 29 ans (94 %) et celles âgées de 40 à 49 ans (91 %) ont déclaré être plus stressées que d'habitude.

Certains rôles professionnels. Les assistants de rédaction ou de production, les podcasters, les chercheurs, les animateurs et présentateurs, les photographes, les journalistes vidéo et les producteurs et producteurs associés ont signalé des niveaux de stress plus élevés.

Les personnes racisées. Les personnes qui s'identifient comme asiatiques, noires et indigènes ont également ressenti plus de stress.

Ces chiffres montrent clairement que les conséquences de la pandémie sur la santé psychologique et émotionnelle des professionnels des médias semblent importantes pour tous.

Comment la COVID nous a affectés

Vous trouverez ci-dessous quelques-uns des principaux défis de vie et de travail des travailleurs des médias associés à la pandémie de COVID-19.

L'isolement social

La gestion de l'isolement social dû à la pandémie a touché certains travailleurs des médias plus durement que d'autres :

- Les femmes et les personnes handicapées sont plus nombreuses à signaler des difficultés que les autres répondants.
- Près des trois quarts des personnes âgées de 20 à 29 ans ont déclaré qu'il était difficile de gérer l'isolement social ; un peu plus de la moitié des personnes âgées de 50 à 59 ans ont dit la même chose.
- Les pigistes sont plus nombreux à déclarer avoir des difficultés à gérer l'isolement social que les personnes travaillant à plein temps pour un seul et même établissement.
- Ce sont les répondants de la Nouvelle-Écosse et de l'Alberta qui ont le plus souffert de l'isolement social.

L'équilibre entre la vie professionnelle et vie privée

La séparation entre le travail et la maison a diminué au début de la pandémie, lorsque la plupart des travailleurs (et leurs familles) ont dû se mettre à travailler et étudier à domicile. Les personnes qui ont eu le plus de mal à trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie privée sont les suivantes :

- 63 % des femmes et 67 % des personnes non binaires (contre 54 % des hommes)
- 77 % des travailleurs des médias travaillent à temps partiel pour plusieurs médias (contre 60 % des travailleurs à temps plein)
- 66 % des gestionnaires/cadres
- Environ deux tiers des personnes âgées de 20 à 49 ans ont plus de mal à concilier vie professionnelle et vie privée que les autres groupes d'âge

De même, les répondants arabes, noirs et certains répondants asiatiques ont été plus nombreux que leurs collègues blancs à signaler des difficultés d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée pendant la COVID-19.

>>>

Des journalistes s'entretiennent avec la première personne à Winnipeg à recevoir le vaccin contre la COVID-19. John Woods/La Presse canadienne



Environnement de travail

Une part considérable des travailleurs des médias (82 %) ont travaillé à domicile pendant au moins une partie de la pandémie, avec un succès mitigé.

Pour un journaliste de Toronto, cela s'est traduit par un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie privée : « Pendant la pandémie, ma santé mentale et physique s'est en fait améliorée à bien des égards grâce au travail à domicile. Moins de trajets, plus de sommeil, plus de temps avec la famille, plus de temps pour les loisirs et l'exercice. »

Ce n'est toutefois pas tout le monde qui a pu travailler à domicile. Les travailleurs qui ont continué à se présenter dans les salles de rédaction — dont beaucoup travaillent dans le secteur de la radiodiffusion — l'ont fait dans un climat d'incertitude et de crainte considérable. Ils ont souvent dû faire face à une charge de travail supplémentaire, à des défis techniques et à des responsabilités accrues, les rédactions essayant de compenser l'absence en personne des employés qui sont passés au travail à distance.

Les travailleurs des médias âgés de moins de 30 ans, ainsi que les photographes, les journalistes vidéo, les caméramans et les reporters ont travaillé le plus souvent sur le terrain pendant la pandémie. Le travail sur le terrain était le plus élevé au Nouveau-Brunswick (80 %), en Saskatchewan (78 %) et à Terre-Neuve-et-Labrador (75 %). En comparaison, 52 % des Ontariens et 41 % des Québécois ont travaillé sur le terrain. Ces deux provinces ont été les plus durement touchées par la pandémie et les restrictions connexes en matière de santé publique.

« [Les conditions de travail] ont empiré depuis l'arrivée de la pandémie. Tous mes collègues sont épuisés. Nous avons reçu une plus grande charge de travail tout en étant chassés du bureau - la plupart du temps, nous sommes obligés de travailler dans notre auto, ce qui n'est pas pratique. Je suis fatigué, même si je dors beaucoup ou que je prends des congés. Et même si je me comporte très bien sous le stress, c'est épuisant ».

—Journaliste vidéo, Ontario

La plupart des répondants avaient accès à des équipements de protection individuelle (ÉPI) adéquats. Cependant, un tiers des photographes — un métier qui nécessite presque exclusivement un travail sur le terrain — ont déclaré ne pas en avoir.

« Nous sommes également ceux qui ne peuvent pas travailler depuis un bureau et qui doivent travailler en personne, et qui sont donc exposés au plus grand risque émotionnel et physique, surtout en cas de pandémie », a déclaré un photographe indépendant de l'Ontario. « Très peu d'employeurs offraient des ÉPI ou avaient des conversations sur la sécurité et le soutien qu'ils apporteraient si nous contractions le COVID au travail. J'ai perdu pratiquement tous mes revenus parce que je remettais en question les pratiques de sécurité des employeurs. »

>>>

Sécurité et harcèlement

Avant même la pandémie, les professionnels des médias étaient déjà aux prises avec une augmentation du harcèlement, des confrontations et des abus en ligne. COVID-19 n'a fait qu'empirer les choses, en transformant les professionnels des médias en cibles de la frustration du public face aux diverses mesures de sécurité liées à la pandémie. Cette situation a atteint son paroxysme lors du « convoi de la liberté » et des blocages du début de l'année 2022.

Les journalistes ont été de plus en plus ciblés et intimidés en ligne pour avoir fait leur travail, les travailleurs ayant les profils les plus élevés ou les rôles les plus visibles étant les plus susceptibles de signaler une aggravation du harcèlement en ligne :

- 85 % des journalistes vidéo
- 71 % des photographes
- 67 % des animateurs/présentateurs
- 55 % des journalistes
- 53 % des caméramans

Les journalistes de l'Alberta, de la Saskatchewan et de Terre-Neuve-et-Labrador ont signalé les plus fortes hausses de harcèlement pendant la pandémie.

Un journaliste de la CBC nous a dit que la toxicité dirigée vers les travailleurs des médias a eu un impact : « Cela m'affecte davantage que les entretiens avec les victimes de traumatismes. Je crois en ce que nous faisons et cela m'a toujours porté, mais quand on a l'impression que tant d'autres personnes ne croient plus en nous, c'est décourageant. »

Si, dans l'ensemble, la grande majorité des personnes se sentent en sécurité dans l'exercice de leurs fonctions malgré ces défis supplémentaires, plus de la moitié des photographes et près d'un tiers des journalistes vidéo disent ne pas se sentir en sécurité dans l'exercice de leurs fonctions. Les personnes basées en Saskatchewan et au Nouveau-Brunswick ont déclaré se sentir le moins en sécurité au travail.





À Montréal, des proches pleurent les victimes du vol 752.
Graham Hughes/La Presse Canadienne

2. Exposition aux traumatismes

Les professionnels des médias courent régulièrement vers les conflits, s'attardant sur les détails et les images graphiques des guerres, des meurtres, des violences sexuelles, des crises humanitaires, des catastrophes naturelles et autres crimes et calamités. Que nous soyons témoins d'événements traumatisants une seule fois ou plusieurs fois au cours de notre carrière, ce type d'exposition peut affecter profondément la santé mentale des travailleurs des médias. Et il n'y a pas que ceux qui sont témoins de ces événements qui en souffrent; de la salle de rédaction au bureau en ligne, les traumatismes peuvent affecter l'ensemble de l'équipe. Nous devons également faire face à la nature stressante et rapide du métier — des éléments qui rendent très difficile le traitement adéquat des choses dont nous avons été témoins.

Bien que nous soyons animés par notre sens de l'objectif et de la mission, la culture de l'industrie de l'information empêche souvent un dialogue ouvert — ou même la reconnaissance — de la façon dont le stress au travail nous affecte, à la fois sur le moment et de façon cumulative au fil du temps.

L'exposition à des détails horribles, à des images effroyables et à des entrevues déchirantes a longtemps été considérée comme « faisant partie du travail », et nous avons été célébrés pour notre capacité à surmonter les émotions, l'adversité et les traumatismes.

Les données de l'enquête Prenez soin de vous montrent que les travailleurs des médias canadiens sont exposés de manière répétée à un flux constant d'événements traumatiques et en subissent les effets persistants :

- Deux tiers des répondants ont été affectés négativement par la couverture de ces histoires.
- 26 % des personnes interrogées ont trouvé difficile de gérer leur exposition à des documents durs au travail.
- Plus précisément, 85 % d'entre eux ont fait état d'impacts personnels négatifs liés à la couverture de crimes contre les enfants, d'agressions sexuelles et d'autres formes de souffrance humaine grave.

>>>

« En raison de la nature du travail, nous n'avons pas le temps de ressentir les émotions humaines pendant que nous réagissons, et parfois cela frappe vraiment fort après un quart de travail. Il y a des événements que j'ai couverts en tant que monteur vidéo que je ne pourrai jamais oublier. »

— Monteur vidéo, CBC

« Je suis capable de gérer les choses dégoûtantes ou explicites, mais entendre la douleur de bonnes personnes qui souffrent est difficile. Si l'on ajoute à cela l'hostilité du grand public, les exigences accrues du travail et une direction qui peut se montrer assez indifférente ou inconsciente envers nos expériences traumatiques, j'ai l'impression qu'il devient de plus en plus difficile de rester sain et équilibré au travail. Ce qui est dommage, puisque dans l'ensemble, j'aime ce que je fais. »

— Reporteur, CTV

« Couvrir des histoires comme la prise de conscience raciale de 2020, en plus de la réponse désorganisée à une crise publique comme celle de la COVID-19, nécessite des congés périodiques pour décompresser et restaurer toute foi en l'humanité. L'exposition constante à de telles histoires pendant des heures chaque jour est plus qu'épuisante et fait en sorte qu'une personne n'a plus d'énergie ou d'attention à accorder sa famille. Il n'y a pas assez de considération pour les journalistes qui couvrent ces histoires jour après jour... Les employeurs se présentent comme étant bienveillants, mais seulement quand cela leur convient et quand cela leur rapporte. »

— Animateur/présentateur, CityNews

« Les histoires que nous avons couvertes autour des accidents et des traumatismes me hantent. Je suis tellement anxieux et chaque fois que mes enfants s'aventurent [dans] la voiture, tous les pires accidents [...] repassent dans ma tête. Je crains le pire tout le temps. »

—Producteur/producteur associé,
Nouveau-Brunswick

« Depuis la fusillade sur la colline du Parlement, je traite les événements traumatiques différemment. Jusqu'à ce moment-là, j'arrivais à me détacher des événements, mais cette fusillade a brouillé les limites entre les nouvelles et ma vie personnelle. Depuis, j'ai plus de mal à traiter ce genre d'événements. En vieillissant, mon corps a également plus de mal à se remettre du stress quotidien du travail. Alors qu'autrefois, je pouvais rebondir en quelques heures après les montées d'adrénaline et le stress du direct, il me faut désormais plusieurs jours pour récupérer. »

—Producteur, CBC

Qui est exposé aux traumatismes

L'exposition cumulée des journalistes aux histoires de traumatismes augmente généralement avec l'âge et les années de travail. Ceux qui occupent certaines fonctions, notamment les journalistes vidéo, ont systématiquement signalé des expositions plus fréquentes.

Mais les personnes les plus fréquemment exposées n'occupaient pas nécessairement des postes considérés « de première ligne. » En effet, les assistants de rédaction et de production, les monteurs vidéo, les bibliothécaires vidéo et audio et les animateurs et présentateurs ont également signalé des niveaux élevés d'exposition à des images ou des détails explicites.

Prenez, par exemple, la couverture des histoires de meurtre : 91 % des assistants de rédaction/production ont déclaré avoir travaillé sur de telles histoires au cours des quatre dernières années, contre 71 % des reporters et 70 % des journalistes vidéo.

Les autres emplois qui présentent des taux élevés de couverture des meurtres sont les suivants :

- Bibliothécaires audio/vidéo : 86 %
- Éditeurs audio/vidéo : 81 %
- Animateurs/présentateurs : 76 %

Fréquence d'exposition

L'enquête Prenez soin de vous a demandé aux personnes interrogées à quelle fréquence elles avaient couvert des sujets ou traité du matériel impliquant 22 types d'événements potentiellement traumatisants (EPT) au cours des quatre dernières années.

La liste d'EPT est basée sur la liste de contrôle des événements de la vie du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5). Cette liste de contrôle est un outil d'auto-évaluation utilisé pour mesurer l'exposition aux traumatismes au cours de la vie et évaluer le risque de blessures psychologiques telles que le TSPT.



*Des gens rendent hommage aux victimes du fusillade à Portapique, en N.-É.
Andrew Vaughn/
La Presse Canadienne*

La liste de contrôle des événements de la vie comporte 17 EPT, notamment :

- Catastrophes naturelles
- Incendies ou explosions
- Violence domestique et sexuelle
- Conflits armés et guerre
- Graves souffrances humaines
- Décès

L'enquête Prenez soin de vous a ajouté cinq autres catégories courantes dans le domaine de l'information : affaires judiciaires/enquêtes, crimes contre les enfants, attaques racistes, cruauté envers les animaux et suicide.

Malgré cette expansion, plus de 100 répondants de Prenez soin de vous nous ont dit qu'ils avaient couvert un large éventail d'histoires traumatisantes qui ne cadraient pas dans nos catégories. Il s'agit notamment des effets de la COVID-19, des pensionnats autochtones, de la pauvreté, de la crise climatique, des personnes déplacées, des

surdoses de drogues, de l'épidémie d'Ebola, de la maltraitance des personnes âgées, de l'extrémisme, du génocide, de la discrimination systémique, de la séparation des enfants, de la violence policière, des troubles sociaux, de l'automutilation, des troubles alimentaires et du terrorisme.¹

Au total, 81 % des personnes interrogées ont déclaré avoir couvert des sujets, ou avoir été exposées à des images ou des entrevues, impliquant au moins cinq de ces EPT au cours des quatre dernières années. De manière peut-être encore plus importante, 42 % de tous les répondants ont déclaré avoir travaillé sur au moins 13 des 17 événements de la liste de contrôle des événements de la vie. Les événements qui touchent le plus les répondants sont les crimes contre les enfants, les agressions sexuelles, les attaques et crimes racistes, les meurtres, la violence domestique, les suicides et autres souffrances humaines.

Si les données complètes sur les travailleurs des médias et les traumatismes restent rares, cette proportion représente un taux d'exposition très élevé par rapport à la population générale.² >>>

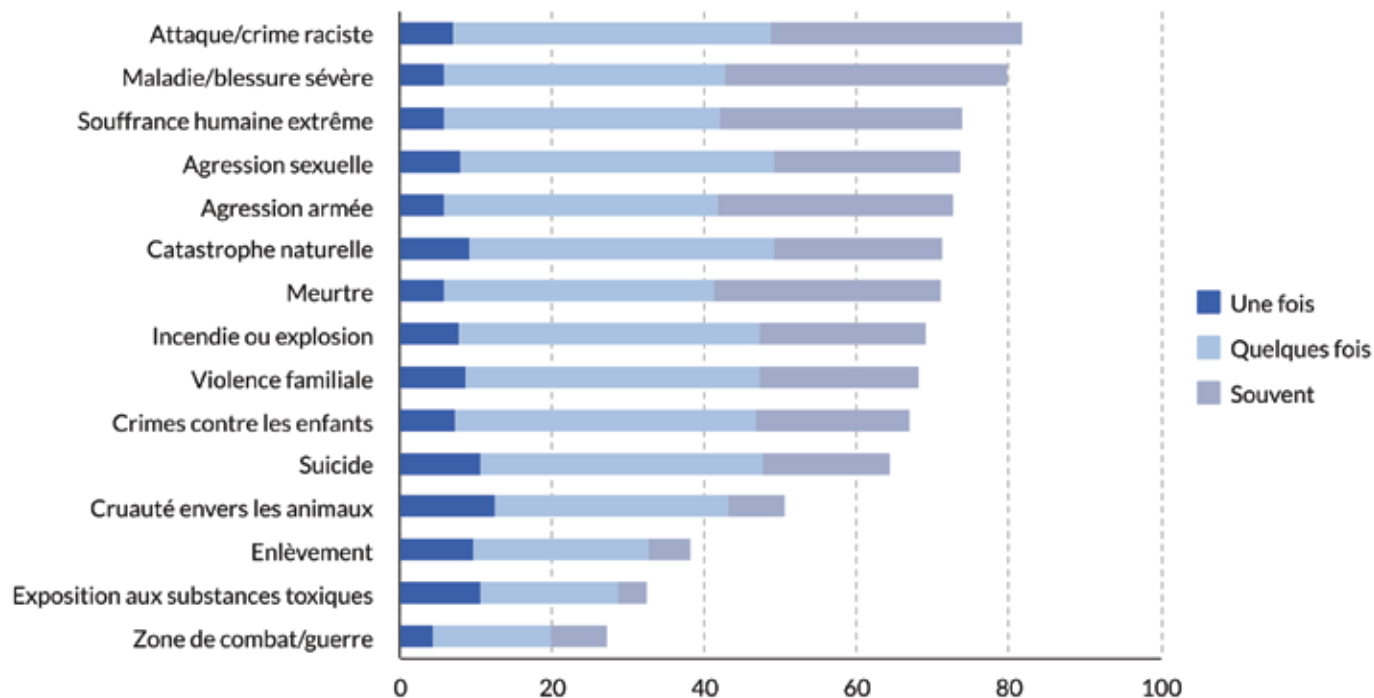
¹ Le sondage Prenez soin de vous a été réalisé avant la guerre russe en Ukraine. Les résultats ne reflètent pas les expériences les plus récentes des travailleurs des médias canadiens dans la couverture de ce conflit, que ce soit sur le terrain en Europe ou ici en Amérique du Nord.

² Il existe peu d'études mesurant les taux d'exposition à des événements potentiellement traumatisants dans la population générale à l'aide de l'échelle LEC-5, car elle est plus souvent utilisée comme outil de dépistage diagnostique en conjonction avec des entretiens en personne avec des professionnels de la santé. Cependant, certaines indications sur l'exposition de la population générale aux traumatismes peuvent être glanées dans une étude de 2019 sur les événements graves de la vie en

Norvège, qui a révélé que deux tiers de la population générale avaient rencontré moins de la moitié des critères de l'échelle LEC-5. Cette étude est intitulée Serious life events and post-traumatic stress disorder in the Norwegian population par Trond Heir et al. doi : 10.1192/bjo.2019.62

En outre, une étude américaine de 2017 a révélé que parmi des milliers d'étudiants de premier cycle universitaire, moins de 9 % avaient vécu quatre ou plus des événements de vie graves LEC-5. Cette étude est intitulée Predictors and mental health outcomes of potentially traumatic event exposure par Cassie Oversteel et al. doi : 10.1192/bjo.2019.62.

ÉVÉNEMENTS COUVERTS 4 DERNIÈRES ANNÉES



Risques d'exposition aux traumatismes

Comme nous l'avons vu, le fait d'être régulièrement témoin de la souffrance humaine expose les professionnels des médias à un risque élevé d'usure de compassion, d'épuisement professionnel et de stress traumatique.³ En ce sens, nous ne sommes pas sans rappeler les jurés, les premiers intervenants et les professionnels de la santé - des personnes qui sont régulièrement témoins de scènes et de détails horribles.⁴

En outre, nous risquons de subir un traumatisme secondaire ou indirect, qui est généralement causé par l'engagement empathique avec des survivants de traumatismes.⁵ Les travailleurs des médias de première ligne ne sont pas les seuls à être exposés à ce risque ; le traumatisme peut toucher toute personne au sein d'une organisation chargée de traiter des documents bouleversants.

Impacts de l'exposition aux traumatismes

Environ deux tiers des travailleurs des médias ont déclaré avoir subi des effets négatifs en travaillant sur des sujets liés à des traumatismes. L'épuisement professionnel est la principale conséquence, signalée par 80 % des répondants. Les autres effets négatifs sont les suivants :

- 71 % incapable de se sortir certaines histoires de la tête
- 54 % sensation d'être insensible, sans émotion
- 30 % pleurs incontrôlables en travaillant sur certaines histoires

De même, certains ont fait état de crises de panique, de pleurs lors d'entretiens avec des membres de la famille en deuil ou de l'atténuation des réactions émotionnelles

par la consommation d'alcool ou d'autres substances. Un dixième des répondants ont confié avoir eu des pensées suicidaires en rapport avec des histoires.

Les femmes sont plus nombreuses que les hommes à déclarer avoir été affectées négativement lorsqu'elles couvraient ou étaient exposées à des EPT. Ce constat est conforme aux tendances observées dans d'autres études portant sur des non-journalistes, qui ont montré que les femmes rapportent des taux plus élevés d'exposition à des événements traumatiques de la vie et sont diagnostiquées plus fréquemment que les hommes comme souffrant de TSPT.⁶

Par ailleurs, ceux qui ont rapporté les impacts les plus importants des histoires de traumatismes étaient des travailleurs des médias qui passaient beaucoup de temps à revoir des images ou des détails dérangeants, notamment les journalistes vidéo, les caméramans, les podcasters, les monteurs et libraires vidéo et les chercheurs.

>>>

³ Feinstein, A., et J. Owen. 2002. "Journalists, war and post traumatic stress disorder". Dans *Sharing the front line and the back hills: International protectors and providers: Peacekeepers, humanitarian aid workers and the media in the midst of crisis*, édité par Y. Daniell, 305-315. N.p. : Baywood Publishing Co.

⁴ Center for Substance Abuse Treatment (US). 2014. "Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services." Rockville (MD): Substance Abuse and Mental Health Services Administration (US). (Série Protocole d'amélioration des traitements (TIP), n° 57). Tableau 1.3-4, Critères de diagnostic du DSM-5 pour le TSPT.

⁵ British Medical Association. 2021. "Vicarious trauma: signs and strategies for coping." <https://www.bma.org.uk/advice-and-support/your-wellbeing/vicarious-trauma/vicarious-trauma-signs-and-strategies-for-coping>.

⁶ Olf, Miranda. 2017. "Sex and gender differences in post-traumatic stress disorder: an update." *European Journal of Psychotraumatology* 8, no. 4 (Sept). 10.1080/20008198.2017.1351204.

Le spectre de la ‘faiblesse’ mentale

Dans l’industrie de l’information, la santé mentale a longtemps été traitée comme une affaire privée qu’il vaut mieux laisser à chaque individu en fonction de sa propre capacité à gérer le stress. Pendant longtemps, beaucoup d’entre nous ont considéré l’admission d’une souffrance psychologique liée au travail comme une « faiblesse », et cette notion s’est reflétée dans les commentaires de plusieurs répondants à l’enquête Prenez soin de vous.

« Je pense que certains employés ont besoin d’aide pour développer leur résilience, plutôt que de se concentrer autant sur leur propre sensibilité. Si une personne est très sensible au ‘traumatisme du spectateur’ ou si elle a de sérieuses difficultés à gérer des situations désagréables, ce n’est pas vraiment la profession pour elle. Leur incapacité à fonctionner rend le travail plus difficile pour ceux qui les entourent, qui doivent non seulement faire le travail difficile que les autres ne font pas, mais aussi dépenser une énergie émotionnelle supplémentaire pour soutenir leurs collègues, à leur propre détriment. »

— Écrivain, CBC

« Ce que j’ai du mal à concilier, c’est que le traumatisme et l’exposition au traumatisme font partie du travail - ce qui signifie qu’on ne peut pas y échapper, il faut le gérer. [...] Il y a si peu de reconnaissance significative de

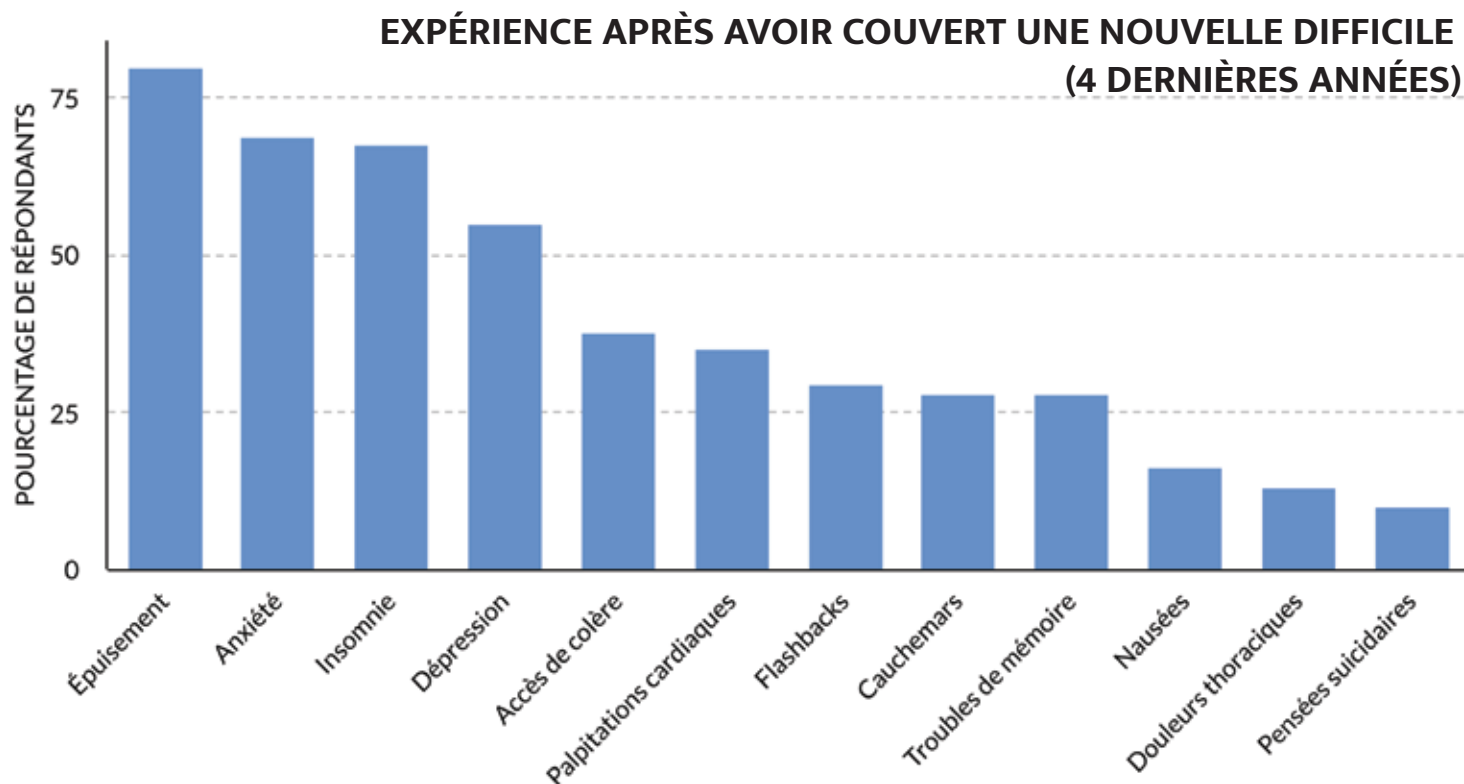
l’impact de ce travail — un courriel indiquant qu’une histoire était difficile et que vous avez fait du bon travail est bien, mais ce n’est pas un congé proactif ou un véritable intérêt pour votre bien-être. Il est évident qu’une partie du problème [est] que vous ne voulez pas être considéré comme faible ou incapable de faire un travail qui exige la capacité de faire face à un traumatisme et de continuer. »

—Reporteur, Toronto

« Heureusement, j’ai eu un jour un directeur qui a fait venir une intervenante en santé mentale pour s’adresser à notre petite salle de rédaction. Bien qu’on m’avait proposé de consulter, je ne pensais pas en avoir besoin, mais lorsque la femme est venue nous parler, j’ai rapidement compris que j’étais profondément affecté. Cette prise de conscience m’a aidé à comprendre que j’avais besoin d’une aide extérieure pour comprendre et gérer l’expérience d’une histoire traumatisante. Lorsque j’ai ressenti à nouveau ces sentiments à l’occasion d’une autre histoire horrible, j’ai pu reconnaître ce qui se passait et demander de l’aide. Mais la plupart des journalistes que je connais ne veulent pas être étiquetés comme ‘faibles’, alors ils se taisent. Cela ne sert à personne. »

—Producteur/producteur associé, CBC

>>>





Le père du survivant de l'accident d'autobus des Broncos. Andrew Vaughan/La Presse Canadienne

Considérations supplémentaires

D'autres facteurs entrent en jeu et influencent la manière dont les travailleurs des médias interagissent avec le matériel traumatique :

Nouvelles de dernière heure. Le reportage de première ligne peut parfois signifier arriver sur les lieux ou à la porte des victimes avant les autorités. Certains professionnels des médias nous ont dit avoir été les premiers à annoncer un décès aux amis ou à la famille d'une victime. Ce scénario a été rapporté le plus fréquemment par les directeurs, les journalistes vidéo, les reporters, les animateurs, le personnel d'affectation et les photographes.

Enquêtes approfondies. Le journalisme de longue haleine ou d'investigation exige souvent de passer de longues périodes de temps à examiner des détails, des sons ou des images bouleversantes et parfois explicites.

Exposition répétée. L'exposition répétée à du matériel difficile est plus prononcée chez les bibliothécaires audio et vidéo, les podcasters, les animateurs et présentateurs,

les assistants de rédaction et de production, les producteurs et producteurs associés et les monteurs audio et vidéo.

L'expérience. Les travailleurs des médias plus âgés avec plus d'expérience étaient plus susceptibles de déclarer avoir été témoins de scènes horribles en personne, en particulier les photographes, les journalistes vidéo et les caméramans.

>>>

« Les salles de rédaction doivent se concentrer sur le renforcement de la résilience des journalistes, mais aussi apprendre que les journalistes doivent [...] avoir la possibilité de refuser des missions en fonction de leur bien-être et de prendre des pauses si nécessaire. Il ne faut pas dire aux journalistes que certaines choses font simplement 'partie du travail,' car cela ne suffit pas lorsqu'il s'agit de traumatismes et de santé mentale. »

— Reporteur, Hamilton

DÉFINIR ET IDENTIFIER LA BLESSURE MORALE

Au fur et à mesure que nous en apprenons davantage sur la science des traumatismes et que nous tentons de comprendre leurs causes et leurs impacts, un cadre analytique prometteur émerge : celle de la « blessure moral ».

Le Dr Anthony Feinstein, conseiller du projet de recherche *Prenez soin de vous*, décrit le concept de la manière suivante :

« La blessure morale peut être définie comme la blessure infligée à la conscience ou la boussole morale d'une personne lorsque celle-ci est témoin, auteur ou n'empêche pas des actes qui transgressent ses propres valeurs morales et éthiques ou ses codes de conduite. Il est associé aux émotions primaires que sont la culpabilité, la honte et la colère. Il a été peu étudié chez les journalistes, contrairement aux militaires où les données montrent qu'il était fréquent chez les soldats revenant des guerres du Vietnam et, plus récemment, d'Irak et d'Afghanistan. »

La vulnérabilité des travailleurs des médias à la blessure morale a été mise en évidence par une étude sur leur réaction psychologique lors de la couverture de la crise migratoire en Europe. Au Canada, la blessure morale est apparu comme un problème particulier pour les journalistes qui couvrent les femmes et les filles autochtones disparues ou assassinées.

Ce concept est de plus en plus appliqué aux journalistes afin de comprendre comment le fait de témoigner de la souffrance ou de l'injustice peut heurter le code moral d'un travailleur des médias et causer un préjudice. La blessure morale peut se transformer en TSPT ou en dépression majeure, prévient Feinstein. « Elle peut également modifier profondément la façon

de penser et le comportement d'un journaliste. Le cynisme à l'égard de la profession, le sentiment d'inutilité par rapport à son travail, le retrait social, le doute de soi et le sentiment d'échec ne sont que quelques-unes des conséquences qui peuvent découler d'événements de blessure morale », poursuit Feinstein.

Il affirme que l'industrie de la presse doit développer une meilleure compréhension de ce concept afin d'être en mesure de protéger les travailleurs de tout blessure. Bien que la blessure morale ne soit pas considérée comme une maladie mentale en soi, ajoute M. Feinstein, il existe des thérapies efficaces qui permettent de la traiter, notamment la thérapie de traitement cognitif et la thérapie d'exposition prolongée.

Mais nous devons la nommer pour pouvoir le traiter — et il y a encore beaucoup de travail à faire dans ce domaine. Dans le cadre de l'enquête *Prenez soin de vous*, seuls 18 % des répondants ont déclaré savoir ce qu'était une blessure morale. Trente et un pour cent ont déclaré qu'ils connaissaient un peu ce concept, tandis que les 51 % restants ont déclaré qu'ils ne le connaissaient pas du tout.

L'équipe de recherche de Feinstein au Sunnybrook Research Institute collabore actuellement avec le rédacteur en chef du *Globe and Mail*, David Walmsley, afin de mettre au point une échelle d'auto-évaluation de la blessure morale spécifiquement destinée aux journalistes. Ils espèrent mettre au point un questionnaire permettant de détecter les blessures morales chez les journalistes et de suivre l'évolution de cet état en fonction des interventions.

7 Feinstein A, Pavisian B, Storm H. (2018) Journalists covering the refugee and migration crisis are affected by moral injury not PTSD. *JRSM-Open*, Mar 8;9(3):2054270418759010. doi: 10.1177/2054270418759010.



Sean Kilpatrick/La Presse Canadienne

3. Bien-être au travail

Pour la première fois, l'enquête Prenez soin de vous documente et quantifie des détails intimes sur la santé personnelle des travailleurs des médias, leurs conditions médicales et leurs traitements.

Le verdict ? Les travailleurs des médias canadiens subissent de graves conséquences pour leur santé liées à leur travail.

Satisfaction au travail

La plupart des travailleurs canadiens des médias ont fait état de niveaux élevés de satisfaction au travail (50 % ont jugé la satisfaction au travail bonne ou excellente, et 30 % l'ont jugée passable). Cette satisfaction s'améliore avec l'âge, 48 % des répondants âgés de 21 à 29 ans la qualifiant de bonne ou d'excellente, puis 61 % pour les sexagénaires. Mais travailler dans le secteur de l'information semble avoir un coût élevé.

>>>

« Ces deux dernières années, j'ai vu tellement de gens quitter le journalisme. Ils le font parce qu'ils ne peuvent plus supporter le stress et qu'ils ne sont pas soutenus. J'ai vu cela se produire avec de nombreux collègues. »

— Pigiste, Vancouver

« Tout est tellement incessant (le travail, les nouvelles) et même si nos patrons se soucient de nous et veulent que tout aille bien... à la fin de la journée, le travail doit être effectué et il n'y a pas assez de ressources pour donner une pause à quiconque. J'envisage sérieusement de quitter le secteur parce que je ne sais tout simplement pas si ce travail vaut le stress qu'il me cause. »

— Producteur, CBC

Seul un quart des répondants à l'enquête Prenez soin de vous ont déclaré que leur santé mentale était bonne. Le stress est un danger accablant et omniprésent : 57 % des travailleurs des médias déclarent que le travail quotidien est difficile à gérer.

Impacts sur la santé mentale

Les travailleurs des médias canadiens déclarent souffrir de niveaux alarmants de dépression, d'anxiété et de TSPT à des taux beaucoup plus élevés que la moyenne des Canadiens. Un nombre supérieur à la moyenne de personnes ont également signalé des diagnostics d'hypertension artérielle.

Nous avons comparé les cas autodéclarés et diagnos-

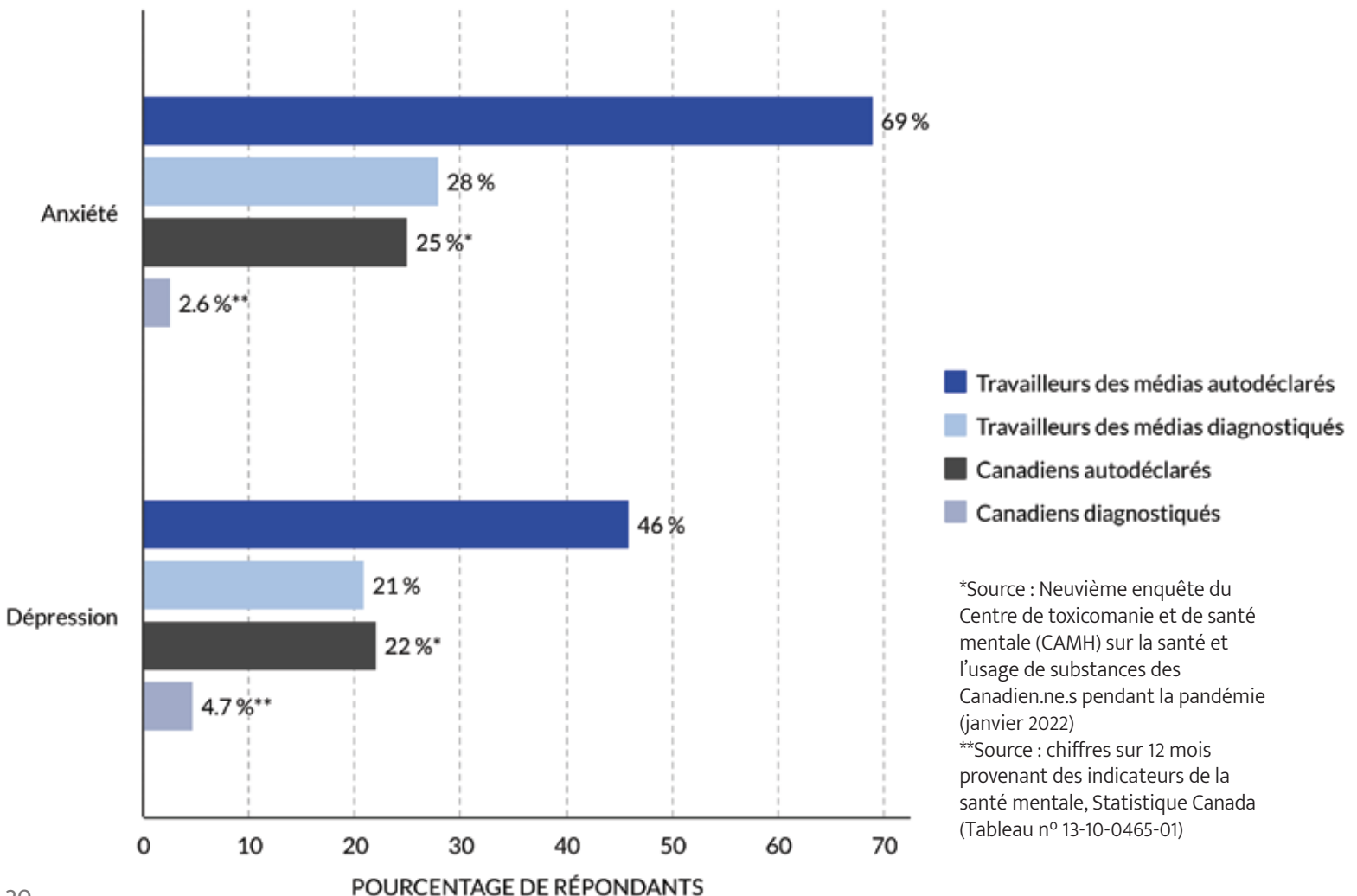
tiqués de ces conditions — ainsi que les troubles liés à la consommation d'alcool ou d'autres substances — et avons constaté des écarts importants entre les cas autodéclarés et diagnostiqués, ce qui suggère qu'une grande partie des travailleurs des médias vivent avec des conditions psychologiques non diagnostiquées.

Chercher un traitement

Plus de la moitié (53 %) des répondants ont déclaré avoir consulté divers professionnels de la santé pour les aider à faire face au stress lié au travail et à gérer leur bien-être mental.

>>>

CONDITIONS MENTALES



Ils ont consulté des médecins, des massothérapeutes, des conseillers, des psychiatres et un certain nombre d'autres prestataires de services, notamment : des acupuncteurs, des dermatologues pour la perte soudaine de cheveux, des conseillers en thérapie de groupe, des coachs de vie, des guides de méditation, des naturopathes, des ostéopathes, des physiothérapeutes, des spécialistes du sommeil, des travailleurs sociaux et des instructeurs de yoga.

Quelques tendances dans les résultats de notre enquête :

- 59 % des femmes et 42 % des hommes ont demandé une aide professionnelle pour des problèmes liés au travail.
- Bien que la taille de nos échantillons soit faible, 44 % des travailleurs non binaires et 67 % des travailleurs transgenres ont déclaré avoir cherché une aide professionnelle pour des raisons liées au travail.
- En ce qui concerne l'ethnie, il n'y avait pas de différence significative dans les proportions de personnes demandant de l'aide (environ la moitié de la plupart des groupes ont demandé de l'aide).

« Il serait beaucoup plus facile de faire face aux sujets dont nous parlons, et au harcèlement, si j'avais par exemple des jours de congé payé, des avantages sociaux ou la sécurité [d'emploi]. Ceux qui ont un travail à temps plein et un salaire correct sont généralement blancs et je ne vois pas comment cela pourrait changer. Mes employeurs peuvent faire semblant d'être « là » pour moi, mais s'ils ne peuvent pas me fournir un emploi stable avec un salaire décent, il devient impossible d'être vraiment « bien ».

—Reporteur,
employeurs multiples/contrat, Toronto

« Dans mon cas, c'est le temps qui me manque pour pouvoir accéder à une aide psychologique. Je suis en production quotidienne, donc j'ai une journée pour faire un reportage, pas une semaine... C'est un rythme très soutenu. »

—Reporteur, Radio-Canada

- 28 % de tous les répondants déclarent prendre un médicament sur ordonnance pour les aider à faire face à des problèmes de santé mentale ou de stress lié au travail.
- Les répondants de moins de 40 ans étaient plus susceptibles que ceux de 40 ans et plus d'avoir demandé un traitement de santé mentale pour des problèmes liés au travail.

Avantages sociaux : accès inégal

On a fait un bref sondage chez les médias canadiens à propos des avantages paramédicaux qu'ils offrent aux employés, c'est-à-dire l'accès à la psychothérapie, la physiothérapie, l'ostéopathie, la massothérapie, le chiropracteur, l'acupuncture, la naturopathie et parfois d'autres services de santé auxiliaires.

Nous avons obtenu des informations sur les avantages pour près de deux douzaines de médias, allant du Toronto Star, de la Presse canadienne et de la CBC, au Georgia Straight, à l'Acadie Nouvelle et à Xtra.ca.

Quelques-unes de nos conclusions :

Les avantages sociaux sont généralement réservés aux employés permanents à temps plein, bien que certains travailleurs à temps partiel et contractuels bénéficient d'un certain degré de couverture, ou d'un paiement en lieu d'avantages sociaux. Les pigistes ont déclaré ne jamais recevoir d'avantages sociaux payés par l'employeur.

Pendant la COVID-19, Corus/Global a décidé de lever le plafond sur la couverture du soutien psychologique, ce qui signifie que la couverture est illimitée. La CBC-Radio-Canada n'a pas non plus de plafond. Le Toronto Star, quant à lui, offre une couverture psychologique de 5 000 \$ par année. Pendant la COVID-19, certaines organisations ont également élargi la couverture de la consultation psychologique pour inclure les travailleurs sociaux et d'autres professionnels de la santé mentale.

La taille du média n'est pas nécessairement liée à la générosité de la couverture. Par exemple, un grand service d'information national ne couvre que 300 dollars par an pour la psychologie clinique, alors que des organisations beaucoup plus petites offrent une couverture deux à quatre fois plus importante.

Si l'on considère que les séances de thérapie privées peuvent coûter jusqu'à 250 \$ par séance — et parfois même plus — les travailleurs des médias peuvent facilement atteindre le plafond de leur couverture.

Les plus grands écarts dans les prestations ont été constatés dans la couverture des soins psychologiques. En ce qui concerne les autres prestations paramédicales, la plupart des points de vente offrent une couverture similaire — généralement avec des plafonds annuels entre 300 et 500 dollars — pour les massages, l'ostéo, la physio, etc.

Un certain nombre de médias proposent des programmes d'aide aux employés (PAE), notamment CBC, Vice, Toronto Star, The Tyee et Georgia Straight. Ces PAE offrent, entre autres, des services de consultation payés par les employeurs. Cependant, de manière anecdotique, les répondants se disent plutôt peu satisfaits des PAE, en particulier de leur pertinence par rapport aux réalités du journalisme. « J'ai constaté que les services de counseling offerts par le travail (PAE) sont de courte durée et surtout inutiles », a noté un rédacteur de la CBC.

Cela soulève des questions pour les employeurs, les travailleurs et les syndicats : les aides proposées sont-elles adéquates, voire conçues pour répondre aux réalités de notre travail ?

Et qu'advient-il des travailleurs qui ne bénéficient d'aucun avantage ?

Malgré les critiques, certains travailleurs des médias ont déclaré se sentir soutenus par leur employeur ou leur gestionnaire.

« Mon employeur nous soutient constamment en matière de bien-être, notamment par un accès illimité à des professionnels de la santé mentale », a écrit un animateur/présentateur chez Corus.

Toujours en Alberta, un rédacteur en chef de Postmedia a déclaré : « J'ai trouvé que Postmedia prenait au sérieux tout problème de santé mentale. J'ai également été soutenu par mon employeur lors de graves cas de harcèlement sexiste ou racial dont j'ai été victime sur le terrain. Mais j'ai aussi le sentiment qu'ils n'ont pas les ressources nécessaires pour en faire autant qu'ils le souhaitent. J'ai également entendu des collègues de différentes publications de Postmedia qui ne se sont pas sentis aussi soutenus que moi. »

Sur une autre note positive, 77 % des répondants de Prenez soin de vous nous ont dit qu'ils savaient où obtenir de l'aide s'ils en avaient besoin. Cependant, les journalistes débutants, les personnes travaillant dans de petites salles de rédaction et les journalistes de la Nouvelle-Écosse, du Manitoba et de la Colombie-Britannique étaient parmi ceux qui étaient les moins susceptibles de savoir comment et où obtenir de l'aide.

La lutte pour concilier vie privée et vie professionnelle

Les travailleurs des médias manquent régulièrement des repas, ont des habitudes de sommeil déplorables et ne font pas assez d'exercice. Il n'est donc pas surprenant de décou-

vrir que seul un quart des personnes interrogées pensent que leur santé générale est bonne ou excellente.

Il est important de reconnaître qu'une quantité modérée de stress améliore notre efficacité et notre acuité mentale, selon l'Association canadienne pour la santé mentale. Le défi consiste à équilibrer ce stress avec les exigences du travail et les autres aspects de notre vie. Lorsque nous avons examiné attentivement les données de Prenez soin de vous, nous avons constaté que de nombreux travailleurs des médias manquent d'équilibre.

Par exemple, une proportion plus élevée de jeunes travailleurs des médias, ainsi que de femmes, ont déclaré qu'il était difficile de prendre des pauses, de prendre des congés, de trouver du temps pour les loisirs et l'exercice, d'être parent, de gérer le stress au travail et de planifier l'avenir. En

« Parfois, je suis tellement occupé que je ne sais plus où donner de la tête. »

même temps, tout le monde ne vit pas les mêmes combats. Nous avons défini quelques catégories pour examiner les disparités :

Alimentation. Environ la moitié des assistants de rédaction/production et des chercheurs ont déclaré que leur alimentation était mauvaise. Environ un tiers des podcasters, des journalistes vidéo, des animateurs/présentateurs et des photographes ont dit la même chose.

Exercice. Près de la moitié des personnes travaillant à plein temps pour un seul média disent qu'il est difficile de trouver du temps pour faire de l'exercice, contre un tiers des pigistes. La plupart (88 %) des travailleurs des médias noirs, 69 % des travailleurs sud-asiatiques et 50 % des travailleurs autochtones ont déclaré qu'il était difficile de trouver du temps pour faire de l'exercice, contre 46 % des travailleurs blancs et 36 % des répondants chinois.

Sommeil. Plus de la moitié des répondants de Prenez soin de vous ont déclaré qu'il était difficile d'obtenir au moins sept heures de sommeil. De plus, les travailleurs des médias noirs sont plus nombreux (88 %) à dire qu'il est difficile de dormir suffisamment, comparativement à leurs homologues blancs (52 %).

Loisirs. Trois quarts des travailleurs des médias noirs, 63 % des travailleurs des médias sud-asiatiques et 50 % des travailleurs des médias autochtones ont déclaré qu'il était difficile de trouver du temps pour les loisirs, par rapport aux répondants blancs (49 %) et chinois (44 %). Dans ce cas,

les femmes sont plus nombreuses que les hommes à déclarer avoir de la difficulté (55 % contre 44 %). Soixante pour cent des personnes handicapées ont également de la difficulté à trouver du temps pour les loisirs.

Amitiés, relations et parentalité. Plus d'un tiers des répondants de Prenez soin de vous ont déclaré qu'il était difficile d'entretenir des amitiés et des relations (38 % des hommes et 37 % des femmes). Les répondants noirs étaient presque deux fois plus susceptibles que les blancs de signaler ce problème (71 % contre 37 %).

Et près d'un quart des répondants (23 %) ont déclaré qu'il était difficile d'être parent. Comme l'a fait remarquer un travailleur des médias de Toronto : « Je ne suis pas parent, mais j'y pense. Le plus souvent, je ne vois pas comment je pourrais à la fois faire mon travail et devenir parent, en partie à cause des exigences du travail et du sentiment constant d'instabilité dû à la nature de l'industrie (l'autre partie comprend évidemment les dépenses extravagantes et les contraintes liées aux services de garde, etc.).

« Parfois, je suis tellement occupé que je ne sais plus où donner de la tête, et d'autres fois, j'ai tellement peur de ne pas trouver de travail que j'essaie frénétiquement de dénicher de grandes idées d'articles. Il ne semble jamais y avoir de temps pour le repos. Je pense que mes amis qui ne sont pas dans les médias ne peuvent pas comprendre cette insécurité. Ces amis ne peuvent pas non plus apprécier à sa juste valeur la prudence dont nous devons faire preuve dans notre vie privée. Par exemple, tout ce que je fais ou dis dans ma vie privée peut affecter ma vie professionnelle, car j'ai un emploi dans la sphère publique. Il y a une pression particulière sur quelqu'un qui ne peut pas se permettre de faire une erreur au travail parce que cette erreur a des ramifications publiques. »

—Rechercheuse, employeurs multiples/
temps partiel/contrat, Toronto

—Researcher, multiple employers/part-time/





4. Culture et soutien au travail

La culture du milieu de travail peut avoir un impact profond sur la santé mentale et le bien-être d'une personne, ainsi que sa volonté de se confier au sujet de ce qu'elle vit. La règle non écrite de l'industrie de l'information, qui consiste à « souffrir en silence » lorsque l'on est confronté à des sujets ou des situations difficiles, peut affecter les travailleurs des médias.

Dans les commentaires, les répondants nous ont dit qu'on leur répétait sans cesse au travail de ne pas pleurer dans des situations stressantes, et un autre a signalé l'existence d'un « arbre à pleurs » où les membres de la salle de rédaction se rendent pour pleurer en privé lorsqu'ils se font engueuler. Comme l'a fait remarquer un producteur/producteur associé de la CBC à Toronto, « la situation évolue, mais je pense que la plupart des gens ont l'impression qu'ils doivent cacher leurs difficultés et s'en sortir seuls. »

Dans un cas extrême, nous avons appris qu'une journaliste canadienne avait subi une crise cardiaque d'un type rare, attribuée à un stress professionnel extrême. Elle dit s'être sentie ignorée alors qu'elle avait passé un an à avertir ses patrons qu'elle était extrêmement stressée et qu'elle avait du mal à gérer les exigences accrues du journal.

La majorité des commentaires soulignaient des expériences négatives, mais il faut aussi garder à l'esprit l'adage « pas de nouvelles, bonnes nouvelles ». Il est donc impossible de savoir combien de personnes étaient suffisamment satisfaites de leur lieu de travail pour ne rien écrire.

D'autres ont pesé le pour et le contre de leur milieu de travail. Comme l'a fait remarquer un journaliste vidéo de Toronto, « Mon équipe est petite et solidaire, mais cela ne reflète pas les expériences des autres personnes au sein de l'entreprise, qui est l'un des plus grands diffuseurs au Canada. Même maintenant, ils me laissent prendre des congés si j'en ai vraiment besoin pour ma santé mentale, mais la situation doit être assez grave (dépression grave) ; l'épuisement professionnel ou la fatigue, par exemple, ne sont pas des raisons suffisantes. [...] On me dit que la culture du travail diffère d'un bureau à l'autre, et que les petits bureaux ont la vie particulièrement dure. »

Dans l'ensemble, cependant, les travailleurs des médias de tout le Canada ont brossé un tableau désastreux d'une culture du travail à l'échelle de l'industrie qui punit parfois ceux qui refusent de travailler lorsque l'histoire est trop explicite ou bouleversante, et qui ne parvient pas à offrir une formation significative à ceux dont le travail consiste à rapporter les traumatismes. Il s'agit d'une culture dans laquelle les commentaires constructifs sont parfois rares, les conditions de travail peuvent être mauvaises et beaucoup ont l'impression que leurs employeurs ne se soucient pas de leur bien-être.

Conditions de travail

Les gens se sentent surchargés de travail. Cinquante-deux pour cent de tous les répondants de Prenez soin de vous ont déclaré que leur charge de travail au cours d'une journée typique est supérieure à ce qu'ils souhaiteraient, et 36 % ont déclaré avoir plus d'heures de tombée qu'ils ne le souhaiteraient.

Prendre des pauses est une difficulté majeure :

- 51 % de tous les travailleurs des médias ont déclaré qu'il était difficile de prendre une pause (femmes : 58 % ; hommes : 40 % ; les autres genres ont trouvé cela plus facile).
 - Les travailleurs des médias noirs, latino-américains et d'Asie occidentale ont plus de mal à prendre des pauses que leurs homologues des autres catégories ethniques/raciales.
- 82 % des assistants de rédaction/production ont trouvé difficile de prendre une pause ; suivi des animateurs/présentateurs, avec 65 %.
- De même, un journaliste de Rogers basé en Ontario a fait remarquer : « Nous ne pouvons jamais prendre de pause, mais nous ne sommes payés que pour sept des huit heures travaillées. »
 - Seulement 30 % de répondants ont dit que leurs conditions de travail étaient bonnes.

>>>

« Les entreprises qui essaient de se soucier des autres donnent toujours l'impression qu'elles essaient aussi de couvrir leurs propres arrières, et n'ont jamais reconnu franchement et équitablement que la nature de notre travail peut être difficile et traumatisante. Si nous ne reconnaissons pas cela, et perpétons au contraire une mentalité de stoïcisme, nous continuerons à épuiser les jeunes, à perdre des talents au profit d'autres secteurs et à devenir des milieux de travail indésirables. »

— Gestionnaire/cadre, Toronto

« Les conditions d'emploi peuvent souvent être plus stressantes que les images perturbantes rencontrées au travail. Les délais à respecter, les superviseurs exigeants, les horaires constamment changeants et l'insécurité d'emploi sont les principaux facteurs de stress quotidien. »

— Reporteur, Ontario

« J'ai honte de me sentir épuisé parce que je suis un journaliste relativement nouveau, mais cette industrie semble parfois si insoutenable. Les journaux hebdomadaires sont particulièrement difficiles en raison des minuscules salles de rédaction et de la bousculade pour remplir un journal chaque semaine. Le cycle ne s'arrête pas, les nouvelles ne s'arrêtent pas et moi non plus. »

— Reporteur, Winnipeg



Vina Nadjibulla, épouse de Michael Kourig, se prépare pour une entrevue.
Justin Tang/La Presse Canadienne



À Vancouver, la journaliste Eileen Park Robertson prend la parole lors d'un rassemblement contre le racisme envers les Asiatiques.
Darryl Dyck/La Presse Canadienne

Prendre un congé

Plus de la moitié des femmes interrogées nous ont dit qu'il était difficile de prendre des congés, tout comme près de deux tiers des personnes âgées de 21 à 29 ans. Une majorité de personnes handicapées ont également déclaré qu'il était difficile de prendre des vacances.

Les travailleurs occupant un large éventail de fonctions ont déclaré qu'il était difficile de prendre des congés, mais le problème se faisait particulièrement sentir chez les assistants de rédaction/production, les podcasters, les rédacteurs, les éditeurs, les reporters et les animateurs/présentateurs.

Voici comment un journaliste du Toronto Star décrit le défi : « Demander un congé donne l'impression d'être faible, de laisser tomber l'organisation. On vous félicite de faire plus de travail que les autres, même si tout ce travail est mauvais pour votre santé mentale. On vous dit de Prenez soin de vous, mais vous ne voyez personne le faire, alors vous ne vous sentez pas capable de le faire non plus. »

Un journaliste de Mississauga a partagé une perspective similaire : « Lorsque je demande des vacances, je fais des heures supplémentaires pour tout terminer afin de pouvoir prendre une pause. En général, cela peut se faire tard le soir ou ne pas prendre de pause du tout pendant la journée avant mes 'vacances'. »

Refuser du travail

Plus des deux tiers des répondants à travers le Canada nous ont dit qu'ils n'avaient jamais refusé une affectation parce qu'ils n'étaient pas à l'aise avec le contenu explicite ou bouleversant de l'histoire.

Cela ne veut pas dire qu'ils n'ont pas voulu le faire. En fait, près de la moitié des répondants de Prenez soin de vous ont voulu refuser un reportage en raison de son contenu troublant. Le désir de refuser des affectations était le plus élevé parmi les personnes âgées de 30 à 39 ans, et parmi celles qui travaillent comme caméramans et bibliothécaires audio ou vidéo.

>>>

Cette tension met en évidence une déconnexion résumée par un producteur basé à Ottawa, qui a déclaré que l'industrie de l'information « est une industrie où vous réussissez littéralement en ne disant jamais 'non' à quoi que ce soit, même si vous êtes épuisé, si vous ne voulez pas travailler une journée moyenne de 12 heures, etc. On apprend aussi aux jeunes journalistes à se déplacer là où on a besoin d'eux et à travailler selon les horaires disponibles, sans se soucier de savoir si c'est un bon choix pour eux en termes de santé ou de bien-être social. »

Nos données suggèrent que les travailleurs des médias les moins expérimentés sont ceux qui sont les moins susceptibles de refuser un reportage. Comme le suggère le producteur d'Ottawa, cela pourrait être révélateur de la pression que ressentent certains jeunes journalistes lorsqu'il s'agit de faire leurs preuves.

Pourquoi les gens ont-ils l'impression qu'ils ne peuvent pas dire non ?

Réponse : la peur des conséquences professionnelles, selon plus de la moitié de nos répondants. Et dans l'ensemble, ils ont raison de s'inquiéter. Parmi ceux qui nous ont dit avoir refusé une affectation parce qu'ils n'étaient pas à l'aise avec son contenu, près de la moitié ont déclaré qu'il y avait eu des conséquences. Parmi les personnes les plus susceptibles de dire qu'elles ont payé un prix professionnel pour avoir refusé des affectations, citons :

- Les personnes ayant un handicap : 73 %
- Les photographes : 69 %
- Les pigistes : 58 %
- Les personnes âgées de 30 à 39 ans : 52 %.
- Les reporters : 46 %
- Les parents avec des enfants à la maison : 43 %

Le souci du bien-être

L'enquête Prenez soin de vous a tenté d'évaluer dans quelle mesure les travailleurs des médias estiment que leur bien-être est pris en compte de deux manières : par leur supérieur immédiat et par leur employeur.

Dans l'ensemble, près des trois quarts des personnes interrogées ont déclaré que leur superviseur se souciait de leur bien-être. Cependant, lorsque nous leur avons demandé si leur employeur se souciait de leur bien-être mental, seulement 51 % ont répondu par l'affirmative. Les personnes travaillant dans de petites salles de rédaction (jusqu'à cinq personnes) étaient plus susceptibles de

déclarer que leur employeur se souciait de leur bien-être que celles travaillant dans de grandes salles de rédaction.

Le sentiment de ne pas être pris en charge peut avoir des conséquences profondes, comme l'a dit un rédacteur de la CBC : « La plupart des traumatismes que j'ai subis ont été le résultat d'une mauvaise gestion et d'approches dépassées. Une grande partie de ces traumatismes aurait pu être évitée, mais la volonté de prévenir les blessures fait défaut. J'aurais aimé choisir une autre profession. »

Commentaires constructifs

Cinquante-six pour cent des personnes interrogées pour Prenez soin de vous ont déclaré ne pas recevoir de commentaires significatifs sur leur travail. Cette tendance était plus prononcée chez les rédacteurs, les photographes, les écrivains et les journalistes vidéo. Les hommes et les travailleurs des médias âgés de plus de 50 ans étaient les moins susceptibles de recevoir des commentaires constructifs.

Planifier l'avenir

Le rythme rapide des fermetures et des fusions au sein de l'industrie au cours des 15 dernières années, alimenté par la diminution de la fortune des entreprises médiatiques, a laissé de nombreux journalistes et travailleurs des médias inquiets pour leur sécurité d'emploi et craignant pour l'avenir - et avec raison. Le Local News Research Project, qui suit les changements survenus dans les médias au Canada, indique qu'un total de 466 entreprises de presse ont fermé dans plus de 325 communautés entre 2008 et le 1er avril 2022.

Les journaux communautaires publiant moins de cinq fois par semaine représentent 77 % des fermetures.

Soixante pour cent des répondants de Prenez soin de vous nous ont dit qu'il était difficile de planifier l'avenir. Ce chiffre augmente à près des deux tiers des personnes âgées de 21 à 39 ans, et dépasse 70 % pour les personnes ayant un handicap. Si l'on examine les catégories d'emploi, les photographes, les pigistes, les rédacteurs, les reporters et les producteurs/producteurs associés ont signalé les plus grandes difficultés.

Une personne de la catégorie des producteurs/producteurs associés de Toronto résume bien ce sentiment : « Vous n'avez pas abordé le stress lié aux coupures continues, aux licenciements, à la réduction des salles de rédaction. Il s'agit d'une couche supplémentaire de traumatisme dans notre profession, qui touche directement un grand nombre d'entre nous. »



Des manifestants du mouvement Black Lives Matter à Ottawa.
Adrian Wyld/
La Presse Canadienne

L'absence de formation sur les traumatismes laisse les professionnels des médias dans l'embarras

Dans les écoles de journalisme et dans les salles de rédaction, les professionnels des médias, actuels et futurs, ne reçoivent pas une formation adéquate sur les traumatismes.

- 90 % des répondants de Prenez soin de vous n'ont pas reçu de formation sur les traumatismes dans une école de journalisme, et 85 % n'en ont pas reçu au travail.
- Presque aucun reporter, rédacteur, photographe ou caméraman n'a reçu de formation sur les traumatismes, alors qu'ils sont plus susceptibles de se trouver en première ligne des événements traumatiques. Cependant, 33 % des gestionnaires/cadres ont déclaré avoir reçu une formation.
- Les pigistes et les personnes travaillant à temps partiel pour plusieurs employeurs étaient les moins susceptibles de recevoir une formation sur les traumatismes.

Nous avons demandé aux programmes de journalisme de tout le pays de décrire leurs programmes sur les traumatismes et le bien-être.

Ce ne sont pas toutes les écoles de journalisme qui ont répondu. Parmi celles qui l'ont fait, un seul établissement (l'Université Carleton) a déclaré avoir un cours complet sur le reportage tenant compte des traumatismes - et il s'agit d'un cours dirigé par Matthew Pearson, coauteur de Prenez soin de vous, qui sera lancé en 2023. Cela dit, un certain nombre d'établissements ont dit qu'ils s'efforçaient d'inclure la formation sur les traumatismes d'une manière ou d'une autre ; par exemple, un certain nombre de répondants ont dit qu'il y avait des mentions, des modules, des ateliers et d'autres types de formation sur les traumatismes et la sécu-

rité des journalistes dans leurs programmes d'études. Certains établissements offrent des perspectives intersectionnelles sur les traumatismes, notamment sur la façon dont ils affectent les personnes de couleur.

Cette rétroaction est encourageante, car elle confirme qu'il existe une volonté de former les nouveaux journalistes au reportage tenant compte des traumatismes. Cependant, aucun des établissements n'a déclaré proposer des programmes sur la santé mentale et le bien-être des journalistes.

« Je me sens extrêmement chanceux de ne pas avoir vécu de traumatisme dans le cadre de mon travail dans les médias. Mais il me semble inévitable que cela se produise un jour ou l'autre, et cela me fait peur, car je n'ai jamais reçu de formation sur le reportage sur les traumatismes à l'école de journalisme et je ne veux pas passer pour un faible auprès de mon gestionnaire en lui demandant comment gérer la situation ou en hésitant à couvrir certains sujets. »

— Écrivain, Halifax

« Nos journalistes ont besoin de plus de formation pour couvrir les événements traumatiques. J'ai tenté d'organiser une session de formation pour nos employés, mais l'entreprise n'a pas estimé que c'était nécessaire, ce qui est décevant. »

— Gestionnaire/cadre, Alberta



Manifestants du "convoy." Amber Bracken/La Presse Canadienne

5. Le harcèlement

Evan Solomon, de CTV, et son caméraman ont failli recevoir une canette de bière gelée sur la tête au début de l'année 2022, alors qu'ils se préparaient pour un reportage en direct pendant le blocus du « convoi de la liberté » d'Ottawa.

Ils n'étaient pas les seuls. Sur divers sites de protestation pendant le blocus, les équipes de journalistes ont été assaillies, crachées, bousculées, menacées et leurs émissions en direct interrompues. À Toronto, un manifestant a averti devant les caméras que les journalistes seraient bientôt « exécutés. » À un poste-frontière du sud de la Colombie-Britannique, des manifestants ont lancé des insultes au journaliste de Global News TV Kamil Karamali et à son caméraman, les traitant de « menteurs » et de

« fausses nouvelles » et leur criant de « rentrer chez eux, sac à merde ! Honte à vous, espèce d'êtres humains dégoûtants et répugnants ! »

Malgré ses dix années d'expérience, l'incident a amené M. Karamali à s'interroger sur son choix de carrière.

« C'est assez déconcertant et déstabilisant, nous dit-il. Nous avons l'habitude de voir ces mots sur un écran, de la part de ce qu'on pense des trolls en ligne. Tout à coup, on les entend dans la bouche de vraies personnes — des êtres vivants, qui respirent, prêts à dire des choses aussi grossières et ignobles et à avoir un tel mépris et une telle haine pour vous, simplement en raison du travail que vous faites. » >>>

Augmentation des taux de harcèlement

Le « convoi de la liberté » a été le point de mire de la rhétorique anti-média croissante, mais comme nous le savons bien, ce ne fut pas le point de départ. Depuis l'époque du journalisme jaune et l'émergence du surnom de « hack », jusqu'aux débuts en 2014 de la tendance dans laquelle des personnes interrompaient des reportages télévisés en direct pour crier « fuck her right in the pussy! », en passant par les tirades anti-journalisme de Donald Trump, la méfiance et la haine des médias n'ont rien de nouveau.

Un rapport conjoint publié en 2022 par l'Association canadienne des journalistes et la Fondation pour le journalisme canadien, intitulé *Poisoned Well*, a révélé que les journalistes de couleur, ainsi que les journalistes 2SLGBTQ+ et les femmes, sont les principales cibles de la haine anti-médiatique.

Dans le sondage *Prenez soin de vous*, 56 % des travailleurs des médias canadiens ont déclaré avoir été harcelés ou menacés sur les médias sociaux, et 35 % ont dit avoir également été victimes de harcèlement en personne alors qu'ils travaillaient sur le terrain. Mais toute cette adversité n'est pas le fait de citoyens mécontents ; 28 % des personnes interrogées ont déclaré avoir été harcelées dans la salle de presse également, ce qui suggère qu'il existe un certain degré de violence latérale.

Les résultats de *Prenez soin de vous* montrent que ces abus ont des répercussions sur la santé mentale des travailleurs des médias canadiens. La majorité des personnes qui ont été victimes de menaces et de harcèlement — que ce soit en ligne, sur le terrain ou dans la salle de presse — ont déclaré en avoir souffert psychologiquement.

« J'ai remarqué que la rhétorique en ligne devient plus méchante sur les médias sociaux. »

— Reporteur indépendant, C.-B.

« J'ai travaillé à la fois dans le journalisme de presse et de magazine. J'ai trouvé le premier beaucoup plus stressant et, dans le climat actuel des médias sociaux, je dirais que les journalistes qui travaillent dans les quotidiens font face à un harcèlement beaucoup plus ciblé qu'auparavant. J'ai quitté les actualités quotidiennes il y a 20 ans et je n'y retournerais jamais aujourd'hui. »

— Rédacteur, Ontario



Unsplash

Harcèlement en ligne

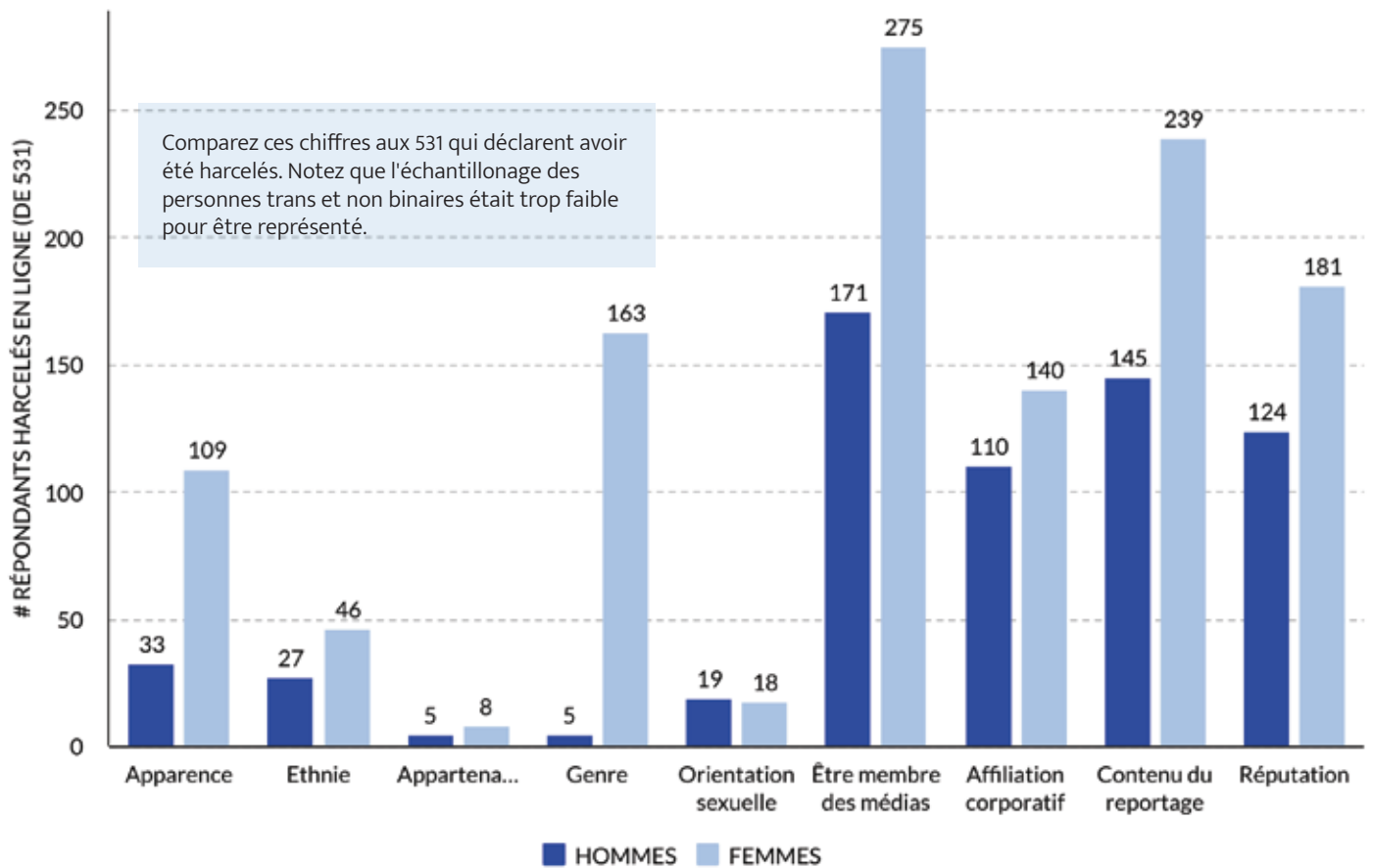
Nous avons demandé aux personnes interrogées si elles avaient été victimes de harcèlement ou de menaces en ligne au cours des quatre dernières années. Cinquante-six pour cent ont répondu que oui.

Le harcèlement en ligne était plus répandu chez les personnes non binaires (89 %) et trans (67 %). Entre les hommes et les femmes, nos données indiquent que, bien que 55 % des hommes aient signalé au moins un cas de harcèlement au cours des quatre dernières années, ce sont les femmes qui subissent le plus fréquemment le harcèlement. Les femmes sont constamment aux prises avec le harcèlement et la violence — par courriel, sur les médias sociaux, sur le terrain et dans la salle de rédaction — et sont plus susceptibles de recevoir du harcèlement sexuel, des discours haineux, des menaces et des intimidations.

Les femmes ont signalé la plus forte probabilité d'être blessées psychologiquement par ce harcèlement. Elles sont aussi au moins deux fois plus nombreuses que les hommes à déclarer avoir renforcé leur sécurité au travail

>>>

RAISONS POUR LE HARCÈLEMENT EN LIGNE



ou à la maison, quitté leur ville/région/pays d'origine, changé de numéro de téléphone ou d'adresse électronique ou abandonné les médias sociaux.

En ce qui concerne la race ou l'origine ethnique, les chiffres suivants représentent l'éventail des personnes qui ont déclaré avoir été victimes de harcèlement ou de violence en ligne. D'un côté, les travailleurs blancs et autochtones ont rapporté des taux d'incidence parmi les plus bas, tandis que les travailleurs des médias arabes, asiatiques et noirs ont rapporté les taux les plus élevés :

- Arabe : 83 %
- Asiatique du Sud : 75 %
- Philippin : 75 %
- Noir 71 %
- Blanc 56 %
- Autochtone 54 %

Les travailleurs jeunes sont plus susceptible d'être victime de harcèlement en ligne : 65 % des 21-29 ans ont déclaré l'avoir été, contre 41 % des personnes âgées de 60 à 69 ans et 13 % des personnes de plus de 70 ans.

Par ailleurs, les catégories suivantes ont enregistré les taux les plus élevés de harcèlement en ligne, ce qui suggère que certains des travailleurs les plus visibles sont

les plus touchés par le vitriol en ligne :

- Animateur/présentateur : 76 %
- Journaliste : 72 %
- Podcaster : 71 %
- Journaliste vidéo : 68 %
- Photographe : 63 %

Harcèlement sur le terrain

Si le harcèlement et les abus visant les travailleurs des médias sont omniprésents en ligne, les travailleurs des médias sont moins nombreux (35 %) à avoir été victimes de harcèlement en personne alors qu'ils travaillaient sur le terrain.

Les personnes non binaires et bispirituelles, suivies des hommes, étaient les plus susceptibles de signaler des violences en personne. Les caméramans de télévision, les photographes et les journalistes vidéo ont été massivement visés par rapport aux autres types de travailleurs, 83 % des photographes ayant déclaré avoir été victimes de harcèlement sur le terrain.

Parmi ceux qui ont signalé des cas de harcèlement ou de violence sur le terrain, les hommes étaient les plus susceptibles de subir des violences physiques, tandis que

>>>



Unsplash

les femmes étaient les plus susceptibles de subir le harcèlement sexuel. Les femmes ont subi 90 % du harcèlement fondé sur le sexe, 76 % du harcèlement sur l'apparence et 75 % du harcèlement sur l'appartenance autochtone. Dans l'ensemble, tous les travailleurs des médias, quel que soit leur sexe, ont déclaré être ciblés parce qu'ils sont membres des médias.

Harcèlement au bureau

Plus d'un quart (28 %) des personnes interrogées par Prenez soin de vous ont déclaré avoir été victimes de harcèlement ou de menaces au sein de la salle de rédaction ou du bureau au cours des quatre dernières années.

Une fois dépouillés et analysés, les échantillons de travailleurs marginalisés (par exemple les personnes transgenres, les Noirs, etc.) étaient trop petits pour permettre de tirer des conclusions. Cependant, certaines tendances ont émergé :

- Les personnes ayant un handicap ont déclaré être harcelées un peu plus souvent que les personnes n'ayant pas de handicap.
- Les travailleurs racisés - en particulier les Asiatiques, les Noirs et les Arabes - ont signalé des cas de harcèlement au travail plus souvent que les personnes blanches.
- Tous sexes confondus, ce sont les hommes qui ont subi le moins de harcèlement dans les salles de rédaction.

- Le harcèlement dans les salles de rédaction n'est pas le fait d'une fonction particulière ; il semble plutôt être disséminé dans les différentes expériences des travailleurs.
- Les menaces verbales, l'intimidation et le harcèlement sexuel étaient les formes d'abus les plus courantes.

« Les employeurs refusent de désactiver les commentaires en ligne ou sur les médias sociaux, ce qui augmente la quantité de harcèlement direct. »

—Reporteur, Rogers

« Ma dernière superviseuse chez Torstar était très solidaire, compatissante et il était facile de travailler avec elle. Les deux superviseurs [...] avec lesquels j'ai travaillé avant elle étaient toxiques, abusifs et manipulateurs, et ciblaient périodiquement un ou deux journalistes dans la salle de rédaction pour systématiquement les rabaisser, les induire en erreur et les entraîner dans des disputes et des conflits... Plusieurs employés ont signalé ce comportement de la direction au personnel des ressources humaines, bien que cela n'ait jamais semblé entraîner une quelconque amélioration. »

—Rédacteur, TorStar/Metroland

Race, genre et handicap dans l'industrie

Le terme « intersectionnalité » a été inventé par Kimberlé Crenshaw en 1989 pour décrire la façon dont les gens peuvent être victimes de discrimination combinée. Dans les médias comme dans la société en général, la race, le sexe, la sexualité, la classe sociale, le handicap — ainsi que d'autres domaines de discrimination — se croisent pour créer des avantages et des désavantages personnalisés. Dans cet esprit, nous aimerions souligner plusieurs tendances dans nos données.

Race/ethnicité

« Les journalistes racisés subissent de nombreux traumatismes dans les salles de rédaction au Canada en raison du manque de diversité au niveau de la direction. Le fait d'être remis en question quant à l'intégrité de notre journalisme, d'avoir à défendre des décisions éditoriales, d'être négligé et discriminé et, dans certains cas, de contribuer à un (mauvais) journalisme à connotation raciste parce qu'il n'y a qu'une limite à ce que l'on peut repousser - ce ne sont là que quelques exemples qui ont ébranlé ma propre confiance en moi et ma confiance dans notre industrie. »

— Producteur/producteur associé, Toronto

La grande majorité des répondants au sondage Prenez soin de vous étaient blancs (81 %). Les 19 % restants étaient composés de personnes d'origine asiatique, autochtone, noire, arabe, latino-américaine et de groupes raciaux ou ethniques « autres. » Nos résultats sont emblématiques du problème permanent de la diversité et de l'inclusion dans les médias canadiens. Dans une étude sur la diversité des médias réalisée en 2021, l'Association canadienne des journalistes (ACJ) a constaté que les salles de rédaction étaient majoritairement blanches (75 %) et que 90 % des salles de rédaction ne comptaient aucun employé latino-américain, moyen-oriental ou métis.

Le fait que seules quelques salles de presse diversifiées compensent le manque de diversité à l'échelle de l'industrie témoigne d'un problème plus vaste, a noté Anita Li dans un article publié en 2019 dans Options politiques : « Les salles de presse au Canada sont disproportionnellement blanches. Cette iniquité signifie que la couverture des nouvelles canadiennes est moins inclusive et donc pas vraiment représentative de la diversité raciale de notre pays. Nous savons tout cela depuis des années, et pourtant [...] les organisations journalistiques établies n'ont pas pris de mesures pour combler cet écart inquiétant de manière significative et systémique. »





Unsplash

Dans la série de questions sur l'exposition/le témoignage, dans laquelle nous avons demandé aux répondants à quelle fréquence ils avaient été témoins de tragédies et crimes, certains types d'exposition présentent des écarts raciaux notables. Prenons, par exemple, la fréquence de la couverture ou de la manipulation de matériel sur des incendies/explosions.

Voici quelques-unes des proportions de personnes ayant répondu « souvent » :

- Blanc : 23 %
- Noir : 29 %
- Philippin : 50 %
- Asiatique de l'Ouest : 100 %

Nous pouvons constater des proportions similaires parmi les répondants blancs et non blancs dans la couverture/traitement de matériel lié aux catastrophes naturelles, aux agressions physiques, aux agressions sexuelles, aux maladies ou blessures mettant la vie en danger et aux autres souffrances humaines graves. Cependant, d'autres types d'exposition dans la même question sont majoritairement blancs, tandis que d'autres ont des proportions similaires dans toutes les races et ethnies. Il est donc difficile de valider si un groupe

plutôt qu'un autre est plus susceptible de se voir attribuer certains types d'histoires.

Genre

Ce manque de diversité se retrouve dans toutes les intersections d'identité. Par exemple, seules 15 personnes trans, non binaires et bispirituelles ont répondu à l'enquête Prenez soin de vous (plus deux qui ont répondu « autre »). S'agit-il d'un reflet exact de la diversité réelle des genres dans les médias, ou d'un problème lié à notre échantillon ?

C'est difficile à savoir. Comme le rapportait Xtra.ca en 2021, « le nombre de personnes trans, s'il y en a, qui travaillent dans des médias comme le Star, la CBC et CTV est minuscule, malgré le fait qu'il y ait plus de 75 000 personnes ouvertement trans et non binaires au Canada. »

Quoi qu'il en soit, travailler avec de petits échantillons présente des difficultés lorsqu'on essaie de dégager des tendances dans des enquêtes comme celle-ci. Par exemple, si seulement trois personnes transgenres ont répondu à l'enquête, mais que 100 % d'entre elles ont déclaré être anxieuses, peut-on conclure avec certitude que 100 % des journalistes transgenres sont anxieux ?

>>>

*Le premier ministre
Justin Trudeau et la
journaliste Neetu Garcha
de Global News en 2021.
Sean Kilpatrick/
La Presse Canadienne*



Handicap

Près des trois quarts (73 %) des personnes en situation de handicap interrogées ont déclaré avoir payé un prix professionnel pour avoir refusé des tâches et plus de 70 % ont déclaré qu'il était difficile de planifier l'avenir — des chiffres bien plus élevés que chez les personnes qui ne sont pas en situation de handicap. De plus, près de la moitié d'entre elles ont jugé mauvaises leurs conditions de travail générales en matière de santé et de sécurité psychologiques.

Cependant, nos données sur le handicap ne comprennent que les personnes qui reconnaissent avoir un handicap. De nombreuses personnes ne veulent pas cocher la case handicap ou ne savent pas qu'elles sont admissibles. Si l'on considère que 22 % de la population canadienne a au moins un handicap, notre conclusion — que 9 % des travailleurs des médias ont un handicap — sous-estime probablement la prévalence chez les travailleurs des médias.

Les données soulignent la nécessité d'une plus grande inclusion

Quelles que soient les contraintes de nos données, il n'en reste pas moins que les travailleurs des médias sont exposés à divers traumatismes par l'image, le son et l'écriture, et que cette exposition a des effets différents selon les personnes. Notre secteur doit s'attaquer aux préjudices réels associés à notre travail s'il espère attirer une plus grande diversité de personnes dans ce domaine. Il doit également s'assurer que ces efforts répondent aux besoins des travailleurs ayant des origi-

nes, des identités et des expériences différentes.

Il est clair que des recherches plus approfondies doivent être menées pour mieux comprendre comment les travailleurs médias sont touchés par les traumatismes et la discrimination.

« Je crois que la plupart des structures médiatiques au Canada sont incroyablement défavorables aux journalistes autochtones, noirs et de couleur. Je me sens constamment rabaissé, je ne suis pas entendu ou vu, je dois travailler deux fois plus fort juste pour être respecté. Au cours de mes quatre années de travail en journalisme, j'ai connu des cas où la qualité de mes reportages a été remise en question en raison de mon origine ethnique [...] et on m'accusait de ne pas avoir fait preuve de diligence raisonnable dans le cadre de reportages très sensibles, uniquement en raison de mon origine ethnique. [...] Mes motivations ont été remises en question à plus d'une reprise. Ces microagressions au travail sont incroyablement bouleversantes et donnent à beaucoup d'entre nous le sentiment de n'avoir aucun avenir dans ce milieu. Il s'agit d'un problème qui doit être sérieusement abordé, et qui se produit encore malgré les conversations ouvertes sur la discrimination après 2020. Je crains que de nombreux journalistes de couleur ne quittent l'industrie (et certains de mes collègues l'ont déjà fait) à cause de ces microagressions, ce qui contribuera à maintenir un paysage médiatique canadien incroyablement homogène qui ne reflète pas les personnes et les communautés dont il parle. Je n'ose pas imaginer ce que les journalistes noirs et autochtones doivent ressentir au quotidien face à cette oppression. »

—Reporteur, Toronto Star

LA CONSOMMATION D'ALCOOL ET DE DROGUES

Ce n'est pas pour rien que le stéréotype du journaliste qui travaille dur et vit dur existe. Depuis l'époque d'Ernest Hemingway jusqu'à aujourd'hui, en passant par Hunter S. Thompson, l'alcoolisme et la toxicomanie ont été romancés et intégrés à la culture journalistique. Certains ont utilisé ces substances comme carburant créatif, comme moyen de faire face au stress et aux traumatismes et, en fin de compte, à la fois comme solution et comme cause de leurs problèmes.

L'enquête Prenez soin de vous a révélé que les travailleurs des médias canadiens présentent un risque beaucoup plus élevé de consommation problématique d'alcool que le grand public. Nous sommes arrivés à cette conclusion en utilisant l'Alcohol Use Disorders Identification Test-Concise (AUDIT-C), un outil de dépistage utilisé dans le domaine de la santé qui interroge les gens sur leurs habitudes de consommation d'alcool. Selon ce test, 46 % des répondants de Prenez soin de vous sont considérés comme présentant un « risque élevé » de problèmes liés à la consommation d'alcool, contre 27 % pour la population canadienne en général.

Consommation d'alcool chez les travailleurs des médias

L'enquête Prenez soin de vous abordait la fréquence et le volume de la consommation d'alcool. Nous avons constaté qu'environ la moitié (49 %) des travailleurs des médias boivent au moins deux jours par semaine, et que beaucoup d'entre eux déclarent boire plus de quatre jours par semaine.

Pourcentage de travailleurs buvant au moins deux jours par semaine

- Gestionnaires et cadres : 67 %
- Animateurs/présentateurs : 65 %
- Caméramans : 58 %
- Photographes : 58 %
- Rédacteurs d'attributions : 55 %
- Éditeurs : 48 %
- Reporteurs : 48 %

La majorité des répondants ont qualifié un « jour de consommation » comme étant un ou deux verres,

mais un nombre significatif de répondants l'ont défini comme étant trois ou quatre verres. Une infime partie des hommes et des femmes ont déclaré avoir bu sept verres ou plus au cours d'une journée de consommation.

Notamment, plus un répondant est âgé, plus il boit les jours de la semaine. Cependant, si l'on regarde de plus près, on peut voir deux corrélations inverses : Les travailleurs des médias plus âgés boivent plus fréquemment que les plus jeunes, mais consomment moins de boissons. Les jeunes travailleurs des médias (21-29 ans) boivent moins de jours de la semaine que les autres groupes d'âge, mais lorsqu'ils boivent, ils consomment au moins trois verres, 9 % déclarent cinq ou six verres et 3 % sept à neuf verres.

Les pigistes sont ceux qui boivent le plus, 31 % d'entre eux déclarant boire au moins quatre fois par semaine - le chiffre le plus élevé parmi tous les types d'emploi. Viennent ensuite les personnes travaillant pour plusieurs employeurs (à temps partiel ou sous contrat), avec 27 %. Enfin, 22 % des personnes travaillant à temps plein pour un seul employeur ont déclaré boire quatre fois ou plus par semaine. Cela peut suggérer une corrélation entre la sécurité de l'emploi et la fréquence de la consommation d'alcool.

La plupart des travailleurs des médias n'ont pas cherché à se faire soigner pour abus d'alcool ou de drogues. Parmi ceux qui ont cherché à se faire soigner, les hommes (7,6 %) étaient deux fois plus susceptibles de le faire que les femmes (3,5 %). Et, bien que la taille de nos échantillons de personnes trans et bispirituelles soit très faible, elles semblent être plus susceptibles de demander un traitement que les autres sexes.

Si l'on considère la population canadienne en général, les trois quarts d'entre nous ont déclaré avoir pris au moins un verre au cours de l'année écoulée, selon les données gouvernementales. Environ un Canadien sur cinq (19 %) est considéré comme ayant une consommation d'alcool abusive (définie comme cinq verres ou plus en une seule occasion, au moins 12 fois par an). En examinant les données de Prenez soin de vous, il apparaît qu'une moyenne de 26 % des journalistes canadiens sont considérés comme ayant une consommation abusive d'alcool.

>>>

Consommation de drogues chez les travailleurs des médias

Nos données montrent que les travailleurs des médias canadiens préfèrent largement le cannabis aux autres drogues, en particulier pour aider à gérer le stress lié au travail. Sur les 912 répondants qui ont répondu à toutes les questions de cette section, 26 % ont déclaré consommer du cannabis.

Nous avons approfondi cette question en examinant la proportion de personnes qui consomment du cannabis spécifiquement pour gérer le stress lié au travail :

- Personnes non binaires : 100 %.
- Femmes : 64 %.
- Hommes : 57 %.
- Personnes n'ayant pas indiqué leur sexe : 69 %

Note : La taille de nos échantillons de personnes trans, bispirituelles et non binaires était faible.

MDMA et cocaïne

En ce qui concerne les autres drogues, une très petite poignée de personnes ont déclaré avoir

consommé de la MDMA, de l'héroïne ou des méthamphétamines pour les aider à gérer le stress lié au travail. En revanche, la majorité des personnes qui ont consommé du crack ou de la cocaïne l'ont fait à titre récréatif et non pour gérer le stress lié au travail.

Opioïdes

Le rapport le plus notable est peut-être celui des personnes qui ont déclaré utiliser des opioïdes. Bien que moins d'une douzaine d'individus aient déclaré utiliser des opioïdes, presque tous (86 %) ont dit les utiliser pour le stress lié au travail.

Les médicaments opioïdes comprennent l'oxycodone, l'hydrocodone, la méthadone et le fentanyl, et sont normalement prescrits pour gérer la douleur physique, et non le stress. Il est à noter que la quasi-totalité des personnes qui ont déclaré avoir utilisé des opioïdes pour gérer le stress lié au travail travaillaient à plein temps pour une entreprise et occupaient des postes susceptibles d'être des emplois de bureau. La plupart étaient des hommes et la plupart d'entre eux étaient âgés de plus de 50 ans.



Meng Wanzhou lit une déclaration devant la Cour suprême de la C.-B. Darryl Dyck/La Presse Canadienne

Le travail précaire

Près de 10 % des répondants de Prenez soin de vous étaient des pigistes, et 12 % travaillaient sous contrat ou à temps partiel. Que ce soit par choix ou par nécessité, les personnes qui effectuent ce type de travail font face à des conditions d'emploi parmi les plus précaires de l'industrie de l'information.

Pigistes

Au Canada, comme dans d'autres parties du monde, de nombreux médias en sont venus à dépendre fortement de la main-d'œuvre pigiste. Il y a des raisons évidentes à cela : les médias ne sont pas obligés de garantir un emploi aux pigistes, ni de leur accorder des congés payés ou des jours de maladie, ni de leur offrir des prestations médicales (ou des augmentations de salaire en guise de prestations). Les pigistes n'ont généralement pas le droit

d'adhérer aux syndicats des médias.

Un photographe indépendant de l'Ontario a illustré certaines des réalités financières du métier de pigiste : « Ce sondage ne tient pas compte de la précarité financière que les pigistes doivent traverser et du fait que nous n'avons accès à aucun service de santé mentale de la part des grandes publications qui dépendent de plus en plus de nous. »

Cela ne veut pas dire que ces travailleurs des médias travaillent comme pigistes parce qu'ils ne peuvent pas trouver d'emploi. En fait, beaucoup de gens préfèrent travailler à la pige, allant même jusqu'à refuser des offres d'emploi pour pouvoir continuer à travailler pour eux-mêmes.

>>>

« La nature précaire de mon travail et la toxicité au sein du secteur ont le plus grand impact sur ma santé mentale. »

Comme l'a fait remarquer un rédacteur indépendant de Toronto : « Avoir de l'autonomie dans ma vie professionnelle est la clé d'une bonne santé mentale. »

Mais dans l'ensemble, le travail à la pige est une série de compromis. Par exemple, les pigistes interrogés ont régulièrement déclaré être moins exposés à des événements traumatisants que la plupart des autres types de travailleurs des médias. Ils ont également évalué leur sommeil, leur régime alimentaire, leur activité physique, leur santé physique générale et leur bien-être mental de manière plus favorable que les employés à temps plein.

Cependant, 60 % des pigistes ont également déclaré qu'ils ne pouvaient pas refuser un travail sans craindre des conséquences professionnelles. Ce chiffre n'est dépassé que par les travailleurs des médias ayant plusieurs employeurs, c'est-à-dire les personnes qui connaissent un travail aussi précaire. En outre, 15 % des pigistes ont déclaré avoir moins de travail qu'ils ne le souhaiteraient (contre 2,7 % pour les travailleurs à temps plein).

Travail occasionnel et contractuel

Parmi les 12 % qui ont déclaré travailler sous contrat, la moitié a dit travailler pour un seul employeur, tandis que l'autre moitié a travaillé pour plusieurs. Les trois quarts travaillaient à temps partiel, tandis que les autres travaillaient à temps plein.

Parfois, les employés contractuels ou « occasionnels » sont traités différemment des employés à temps plein et des pigistes. En fonction de leur(s)

organisation(s), ils peuvent bénéficier d'avantages sociaux et de jours de congés payés, ou d'une rémunération supplémentaire en lieu et place d'avantages sociaux ou de congés, voire de rien du tout. Certains organes de presse sont réputés pour faire durer les travailleurs en leur faisant signer des contrats successifs ou en les gardant indéfiniment en statut d'intérimaires au lieu de les embaucher à temps plein - une pratique qui, selon le représentant d'un grand syndicat à l'approche d'un nouveau cycle de négociations, est dans son collimateur.

D'autres fois, ces travailleurs ne sont différents du personnel permanent que de nom, travaillant en équipe régulière parfois pendant des années sans bénéficier de la même sécurité et des mêmes avantages que les employés à temps plein. En ce qui concerne le contenu des reportages, les travailleurs contractuels/occasionnels signalent les mêmes taux d'exposition à des événements potentiellement traumatisants que les employés permanents, ce qui signifie qu'ils effectuent régulièrement le même type de travail avec moins de soutien.

La majorité des travailleurs contractuels/occasionnels (74 %) nous ont également dit qu'ils ne pouvaient pas refuser un travail sans craindre des conséquences ; ils sont nettement moins nombreux (60 % pour les pigistes et 57 % pour les travailleurs à temps plein) à dire la même chose. Cette situation est plus prononcée chez les personnes travaillant à temps partiel pour plusieurs employeurs (qui sont également les plus susceptibles de qualifier leur satisfaction professionnelle de faible).

>>>

Sécurité financière

Dans le cadre du travail à la pige ou du statut perpétuel de contractuel/occasionnel, un manque de travail signifie généralement un manque d'argent — une réalité qui peut avoir une multitude de conséquences sur la vie d'une personne.

De même, par rapport aux travailleurs à temps plein, les pigistes sont plus nombreux à ressentir :

- De l'insécurité au travail (22 % des pigistes contre 15 % des salariés à temps plein)
- Un manque de soutien des employeurs/clients (42 % contre 29 %)
- Les effets de l'isolement social (75 % contre 58 %) (Les travailleurs ayant plusieurs employeurs s'en sortent généralement mieux que les pigistes sur ces questions).

Dans l'ensemble du paysage médiatique, ce sont les pigistes qui ont porté le plus lourd fardeau financier de la pandémie, suivis par les travailleurs contractuels/occasionnels. Les faibles salaires sont depuis longtemps une plainte courante chez les pigistes au Canada — une

réalité qui peut épuiser une personne, financièrement et mentalement. Un photographe indépendant de Winnipeg nous a confié que « le fait d'être sous-payé et exploité par les employeurs est un traumatisme unique en soi. »

Exposition aux traumatismes

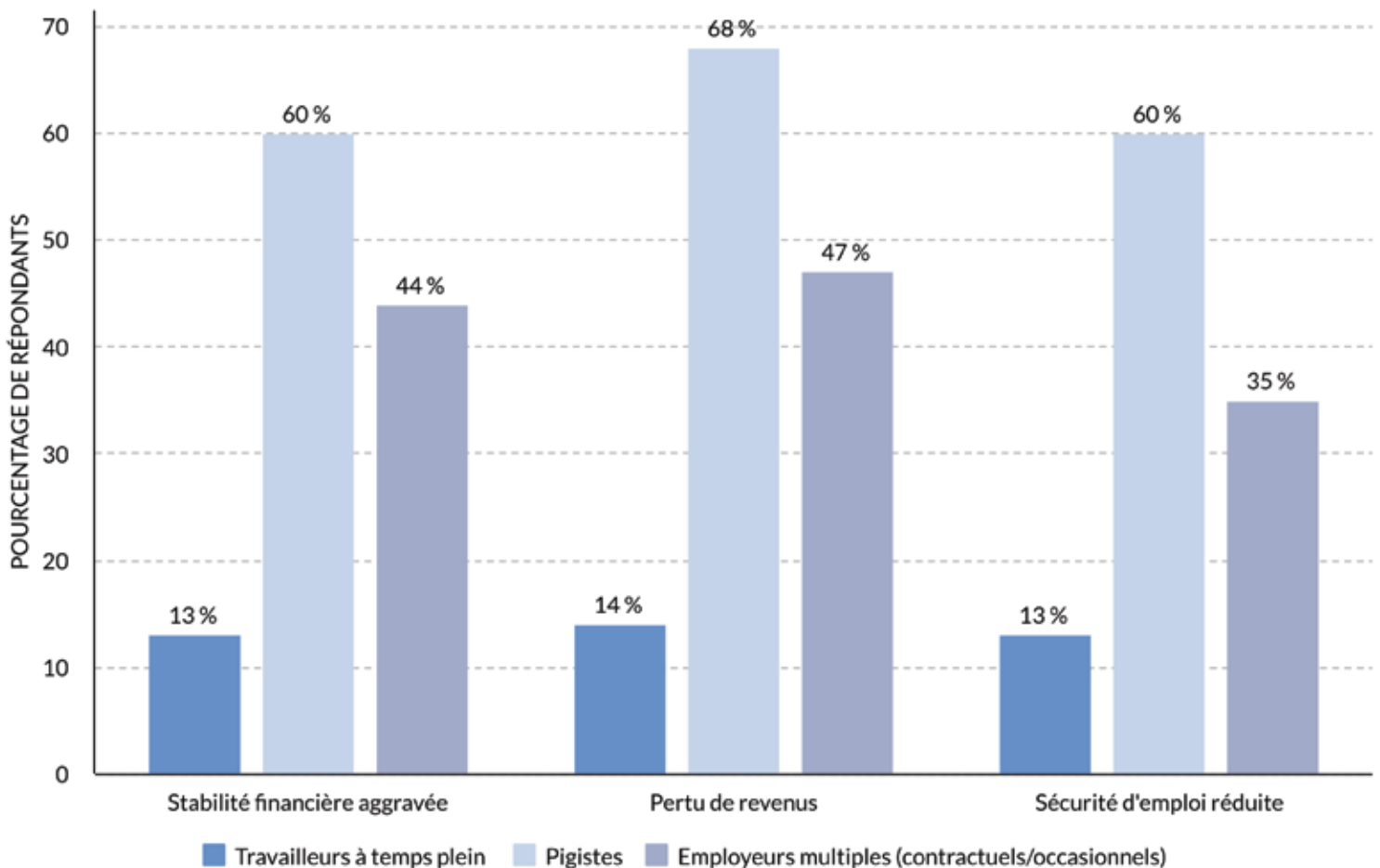
Dans l'ensemble, les pigistes ont été témoins de moins d'événements traumatiques que les employés à temps plein. Mais ils étaient plus susceptibles que leurs homologues à temps plein d'être témoins d'un décès ou d'une blessure grave (28 % contre 19 %) et tout aussi susceptibles d'être témoins d'une scène macabre au travail.

« Ma détresse vient principalement du fait que j'ai couvert le massacre de Portapique en tant que pigiste. J'en suis venu à penser que les pigistes célibataires ne devraient pas faire ce genre de travail. Il vaut mieux qu'il soit fait par des personnes qui ont une famille et qui ont un emploi salarié. »

— Journaliste pigiste, Nouvelle-Écosse

>>>

PANDÉMIE: EFFETS FINANCIERS NÉGATIFS



Des visiteurs se recueillent devant un monument en hommage aux victimes de la tuerie à Portapique.
Andrew Vaughn/
La Presse Canadienne



Santé mentale

Contrairement aux employés permanents et à ceux qui bénéficient d'avantages sociaux, les pigistes et les travailleurs contractuels doivent souvent payer de leur poche une aide psychologique et d'autres services paramédicaux. Étant donné que de nombreux psychologues agréés demandent généralement plus de 200 dollars, selon l'endroit où ils se trouvent, il n'est pas rare que ces travailleurs renoncent à toute consultation psychologique.

« Mes plus gros traumatismes datent de l'époque où j'étais pigiste, mais les services de psychologie coûtent cher », écrit un travailleur à temps partiel/contractuel au Devoir. Cette tendance est notable, puisqu'ils déclarent avoir une mauvaise santé mentale dans la même proportion que les travailleurs à temps plein (35 % chacun), mais avec moins de soutien.

Les pigistes boivent également plus fréquemment, 31 % d'entre eux déclarant boire quatre verres ou plus par semaine (contre 22 % pour les employés à temps plein), bien qu'ils soient légèrement moins enclins à la consommation excessive d'alcool.

« Je n'ai réalisé que récemment que cela s'accumule au fil des années. Des choses de l'époque où j'étais pigiste, il y a 30 ans, sont déclenchées par des événements actuels. »

— Gestionnaire/cadre, Toronto

« Après l'attaque de la camionnette à Toronto, ces images sont restées avec moi pendant un certain temps. J'ai également couvert un accident d'hélicoptère, où des gens sont morts. Je n'ai pas pu regarder mes photos de ce jour-là pendant longtemps. »

— Photographe indépendant
(Toronto Star, Canadian Press, AFP, Reuters, etc.)

« En tant que pigiste, je n'ai pas de soutien pour couvrir les soins de santé mentale ou les soutiens pour des traumatismes. Les entreprises sont de plus en plus lentes à payer, ce qui ajoute un stress financier même si je travaille tout le temps. Les pigistes sont souvent exclus des efforts déployés par les salles de rédaction et les organisations professionnelles pour lutter contre le stress, l'épuisement professionnel, le harcèlement et la formation. Je pense que les pigistes canadiens ont vraiment besoin de soutien, mais qu'ils en reçoivent peu. »

— Journaliste pigiste, Calgary

Recommandations

L'amélioration du bien-être et de la santé mentale dans l'industrie canadienne de l'information pose de nombreux défis difficiles et complexes. Il n'y a pas de solutions simples. Différentes personnes et organisations ont chacune leur propre niveau de sensibilisation, de confort, de soutien et de réponse.

« Il est question ici d'un changement de culture », déclare Bruce Shapiro, directeur général du Dart Center for Journalism and Trauma de l'école supérieure de journalisme de l'université Columbia.

Il conseille régulièrement les rédactions et les responsables du secteur sur cette question.

« Cela ne se fait pas du jour au lendemain, mais c'est une accumulation de petites victoires réalisables. Alors soyez gentils avec vous-mêmes et donnez-vous du temps », conseille Shapiro.

Lui et d'autres pionniers dans ce domaine soutiennent que l'amélioration du bien-être au sein de l'industrie de l'information passe par l'amélioration des connaissances et des pratiques dans la manière dont nous pratiquons le journalisme. Il faut également donner la priorité au bien-être en tant que valeur journalistique, qui garantit la protection de la santé et de la sécurité psychologiques de nos collaborateurs dans la recherche de l'information. En ce sens, la promotion du bien-être est tout aussi importante que la rapidité, l'exactitude, l'équité et l'intégrité.

La réflexion sur le bien-être n'est pas seulement pertinente lorsqu'il s'agit de couvrir des situations extrêmes telles que la guerre, les attaques terroristes, les catastrophes et autres événements traumatiques.

« Il est très important de comprendre que si nous voulons changer la culture des salles de presse en matière de stress et de traumatisme, il ne s'agit pas seulement des cas spectaculaires. Il s'agit de la routine quotidienne », explique M. Shapiro. « Vous construisez un échafaudage qui soutiendra vos journalistes et vos équipes lorsqu'il y a vraiment un incident spectaculaire ou une crise très difficile. »

Il ne s'agit pas seulement d'un enjeu de gestion. Tous les acteurs du secteur — des premières lignes aux affectations, en passant par les responsables des salles de presse, les dirigeants d'entreprise, les syndicats et les associations — ont un rôle à jouer dans le changement de culture.

Les recommandations suivantes sont fondées sur les meilleures pratiques émergentes dans les salles de

presse du monde entier, ainsi que sur les commentaires des plus de 1 200 travailleurs des médias canadiens qui ont répondu au sondage Prenez soin de vous.

1 Élaborer des plans post-pandémie

Suite à la pandémie mondiale, les organismes de presse de toutes tailles doivent prévoir de protéger la santé mentale de leurs employés. Nous devons nous pencher sur les conséquences uniques que plus de deux ans de profondes perturbations et de couverture de souffrances et de décès monumentaux ont eues sur les travailleurs. Nous devons également réévaluer et ajuster les flux de travail traditionnels pour nous assurer que certaines des leçons positives de la pandémie ne soient pas perdues. Les plans de réintégration des employés et de reprise du « travail normal » doivent sérieusement envisager :

- La flexibilité dans les modalités de travail à distance.
- Des congés payés supplémentaires sous forme de journées annuelles de bien-être.
- Créer des événements sociaux sécuritaires pour permettre à l'équipe de se retrouver.
- Des efforts intentionnels pour accueillir, intégrer et encadrer les nouvelles recrues qui n'ont peut-être jamais rencontré leurs collègues en personne alors qu'elles travaillaient à distance.
- Garantir un accès permanent à des équipements de protection individuelle et à des espaces de travail sûrs.

2 Améliorer l'éducation et la formation

Dans les salles de rédaction : Les organes de presse devraient former et éduquer les gestionnaires, les superviseurs et le personnel d'affectation, ainsi que toutes les équipes des salles de presse et de première ligne, au sujet de la science du bien-être, de la santé mentale et de l'impact des traumatismes. Cette formation devrait aborder de manière pratique les défis, les emplois, la culture et les expériences uniques des professionnels de l'information en vue de protéger et de promouvoir le bien-être. L'objectif principal devrait être d'améliorer les connaissances de la salle de rédaction en matière de santé mentale et de jeter les bases d'une amélioration des pratiques de la salle de

rédaction au quotidien. Les salles de rédaction devraient également organiser des formations sur la lutte contre le racisme et l'inclusion pour l'ensemble du personnel et couvrir les frais de participation des pigistes réguliers.

Dans les écoles de journalisme : Les écoles de journalisme et les éducateurs devraient mettre en place et intégrer une formation sur la santé mentale des journalistes et le reportage conscient des traumatismes dans les programmes de base des collèges postsecondaires, des programmes de premier et de deuxième cycle. Cette formation devrait aborder de manière pratique les défis spécifiques auxquels les journalistes en formation auront à faire face, y compris les questions de culture de la salle de presse. L'objectif principal devrait être d'améliorer les connaissances de chaque programme en matière de santé mentale et de préparer les étudiants à des scénarios de reportage réels. Une formation en premiers soins de santé mentale est également recommandée aux formateurs en journalisme afin de mieux soutenir les étudiants affectés par leurs reportages.

3 Favoriser l'expertise interne

Les responsables de l'information doivent reconnaître qu'ils ne sont pas les experts - et qu'ils n'ont pas à l'être. Ils devraient plutôt engager des conseillers professionnels en santé mentale pour aider à informer et à guider leurs salles de rédaction sur les meilleures pratiques du secteur. Par exemple, la BBC emploie un médecin-chef de la santé, un psychologue d'entreprise et un infirmier pour travailler avec les équipes de journalistes sur la santé et la sécurité psychologiques. ABC Australia emploie un conseiller en bien-être pour les médias sociaux. ABC emploie également un psychologue agréé qui dirige la formation interne et effectue des évaluations de routine post-déploiement avec les équipes de journalistes. Reuters, NPR et Al Jazeera font appel à des spécialistes pour superviser les réseaux internes de soutien par les pairs et offrir des services de conseil spécialisés, axés sur les journalistes.

4 Améliorer la culture et l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée

Le bien-être des personnes devrait être officiellement adopté comme une valeur organisationnelle fondamentale au sein des organismes de presse et autres médias. Le bien-être devrait être inclus dans les normes et pratiques éditoriales officielles, au même titre que la nécessité de garantir les faits, l'équité,

l'exactitude, etc. Les organes de presse devraient également veiller à ce que les employés utilisent les congés disponibles, dînent, prennent des pauses et se déconnectent de la technologie. Un moyen essentiel d'y parvenir est de demander aux gestionnaires et aux autres responsables de salles de rédaction de donner l'exemple en établissant des attentes et des limites claires en dehors des heures de travail.

5 Établir des protocoles pour protéger la santé

Les rédactions devraient adopter et promouvoir des pratiques visant à prévenir les dommages causés par l'épuisement professionnel, le stress, le surmenage et l'exposition aux traumatismes. Ces pratiques devraient inclure :

- Des protocoles clairs sur ce qu'il faut faire lorsqu'un employé a besoin de prendre une pause.
- Des plans d'affectation qui tiennent compte des risques psychologiques avant, pendant et après le dépôt/déploiement.
- La priorisation du temps de repos, de décompression et de traitement à la suite d'histoires lourdes.
- Des protocoles et des politiques qui tiennent compte des taux plus élevés de harcèlement, de stress, de TSPT et d'autres problèmes chez les femmes. Les stratégies peuvent inclure des horaires de travail flexibles, des services de garde d'enfants sur place, des prestations privées de garde d'enfants, une signalisation promouvant une aide spécialisée pour les femmes qui peuvent être victimes de violence domestique, ainsi que des rappels au bureau des protocoles relatifs au harcèlement et de la manière d'obtenir de l'aide.
- Formation régulière en santé et sécurité pour tout le personnel.
- Concevoir des protocoles et des supports clairs pour gérer le harcèlement du personnel, que ce soit en ligne, sur le terrain ou en milieu de travail.
- Reconnaître que les travailleurs viennent d'horizons différents, qu'ils ont des expériences et un bagage qui leur sont propres, et que ces différences signifient que tout le monde ne réagira pas de la même manière à une assignation. Le fait de montrer l'exemple et de préconiser l'établissement de limites peut contribuer à promouvoir une meilleure santé et une plus grande diversité dans les salles de rédaction.

6 Repenser l'alcool

Les organismes de presse, les syndicats et les associations devraient repenser leur relation avec l'alcool, y compris sur le lieu de travail, sous forme de cadeaux et lors de célébrations liées au travail.

Comme nous l'avons vu dans le rapport, les travailleurs des médias canadiens sont plus exposés au risque de développer des habitudes et des dépendances nocives à l'égard des substances et de l'alcool. Trouver d'autres moyens de se réunir ou de faire la fête sans alcool contribuera à promouvoir une culture axée sur l'amélioration du bien-être.

7 Lancer des programmes de soutien par les pairs

Les organismes de presse canadiens, les syndicats et les associations industrielles devraient mettre en place des réseaux de soutien par les pairs afin de fournir des systèmes de dialogue et d'assistance aux professionnels de l'information qui éprouvent des difficultés. Ce modèle est en place à la BBC, à ABC Australie, à Reuters, à NPR et ailleurs, où des employés formés aux premiers soins de base en santé mentale aident leurs collègues en offrant une écoute empathique ou en les orientant vers des services professionnels. Cette structure de pair à pair offre un soutien rapide, facile d'accès et confidentiel en matière de santé mentale, sans que l'employé ait à en parler à son supérieur ou prendre congé pour aller chez le médecin ou le conseiller.

Si cette méthode ne remplace pas la thérapie, elle permet d'orienter rapidement les personnes en crise vers un soutien professionnel. De plus, la formation de pairs de soutien désignés améliore le savoir-faire et les connaissances en matière de santé mentale dans l'ensemble des organisations, contribuant ainsi à éduquer, à briser la stigmatisation et à normaliser la discussion sur la santé mentale, tout en accélérant le changement de culture nécessaire au sein de l'industrie.

En outre, les organes de presse devraient soutenir activement la création de groupes de ressources pour les employés afin d'améliorer les conditions de travail des travailleurs marginalisés, tels que les Noirs, les Autochtones et les autres travailleurs racisés, les femmes, les personnes 2SLGBTQ+, les personnes handicapées et les travailleurs âgés. Les bénévoles qui mènent ces initiatives devraient se voir accorder du temps pendant leurs heures de travail rémunérées pour ces efforts.

8 Élargir la couverture des avantages sociaux

Les organisations et les syndicats devraient offrir des avantages améliorés en matière de santé mentale à tous les employés et s'assurer que ces avantages soient ouvertement et largement promus.

Cela comprend :

- Annoncer les avantages offerts dans les bulletins d'infor-

mation, les courriels réguliers et les affiches en langage clair dans les zones communes de la salle de presse.

- Compiler et promouvoir une liste d'adresses de conseillers, de psychologues, de massothérapeutes, etc. réputés au sein de la communauté, afin de faciliter l'accès des employés à ces services.

- Étendre les avantages à tous les employés, notamment en offrant une couverture à ceux qui travaillent à temps partiel, de manière occasionnelle, sous contrat ou en tant que pigiste, ou en payant des primes en plus des salaires pour aider tous les travailleurs à avoir accès à des avantages médicaux privés

- Examiner les programmes d'aide aux employés existants pour s'assurer qu'ils offrent des services de conseil conçus pour les professionnels de l'information et adaptés à leur situation particulière.

Revoir les services de counseling existants pour s'assurer qu'ils répondent aux besoins spécifiques des travailleurs des médias racisés, autochtones et de genre différent

Veiller à ce que les services de counseling internes et externes soient à la fois conscients du journalisme et informés des traumatismes. Les psychologues qui comprennent et se spécialisent dans le travail avec les professionnels de l'information sont à la fois rares et très convoités. Les organismes de presse, les syndicats et les associations du Canada devraient envisager de collaborer à la formation et à la création d'un réseau de cliniciens spécialisés dans l'aide aux travailleurs des médias (à l'instar des efforts déployés aux États-Unis par le Dart Center for Journalism and Trauma).

9 Demandes l'avis des employés

Les organismes de presse doivent faire preuve d'ouverture d'esprit à l'égard des difficultés auxquelles leurs employés sont confrontés et s'efforcer de créer un environnement de collaboration dans lequel les problèmes de santé mentale peuvent être abordés sans stigmatisation ni honte. Les gestionnaires et les cadres devraient mener régulièrement des enquêtes et des vérifications internes sur la santé mentale afin de mieux comprendre les besoins et les défis des employés et d'identifier les domaines où le bien-être peut s'éroder. Dans le cadre de cet exercice, ils doivent tenir compte du fait que les préoccupations, les vulnérabilités et les niveaux d'exposition varient selon les travailleurs et les rôles professionnels.

Un appel à prendre soin de soi

Ces solutions sont essentielles pour réaliser un changement culturel nécessaire dans les médias canadiens. En reconnaissant les risques élevés de traumatisme des travailleurs des médias, en reconnaissant leurs sacrifices personnels et en honorant leur engagement, nous pouvons ensemble créer une industrie de l'information plus saine et plus durable — une industrie qui soutient mieux son personnel dans la poursuite de la mission plus importante du journalisme, qui est de servir le bien public.

Méthodologie

Le projet de recherche Prenez soin de vous est basé sur un sondage volontaire de 20 minutes réalisé à l'aide de la plateforme en ligne Qualtrics entre le 1er novembre et le 18 décembre 2021.

La participation était anonyme et les répondants ont été sélectionnés comme admissibles après s'être identifiés comme travaillant dans les médias canadiens actuellement ou au cours des cinq dernières années.

Cette approche a été adoptée après que les auteurs aient consulté des experts internationaux dans le domaine de la recherche journalistique et des enquêtes en ligne, et après avoir pesé une série de facteurs, notamment la difficulté d'atteindre un large échantillon de participants, la sensibilité des sujets, la confiance des participants, l'intégrité des données, les niveaux de vérification de l'admissibilité et la simplicité.

Bien que nous reconnaissions que les résultats du sondage puissent présenter un certain biais en faveur des participants déjà positivement prédisposés, intéressés ou conscients des problèmes de santé mentale dans le journalisme, les auteurs n'ont pas trouvé d'anomalies dans les données pour suggérer de fausses soumissions. Les auteurs ont encouragé la participation en organisant un tirage au sort de 50 cartes-cadeaux électroniques d'une valeur de 25 dollars chacune. Le tirage a eu lieu en janvier 2022.

Les questions du sondage ont été conçues avec les conseils d'Erika Ibrahim, qui travaillait auparavant à Statistique Canada. Les sujets et les thèmes ont été développés en réponse aux thèmes émergents dans les médias canadiens, et se sont inspirés d'enquêtes précédentes sur le journalisme dans d'autres juridictions, ainsi que d'autres recherches sur la santé mentale et de méthodologies établies. Par exemple, les questions sur l'exposition aux traumatismes étaient expressément fondées sur la liste de contrôle des événements de la vie pour le DSM-5, et les questions sur la consommation d'alcool reflétaient les outils de dépistage établis connus sous le nom d'Alcohol Use Disorders Identification Test Consumption (AUDIT-C).

Le sondage a été examiné et approuvé par le comité d'éthique de la recherche de l'Université Carleton (code d'autorisation éthique n° 115958). Il a été testé par des journalistes en activité et ajustée en fonction de leurs commentaires afin de garantir sa clarté et sa facilité d'utilisation.

Le sondage a été diffusé par le biais d'une approche à plusieurs volets comprenant la promotion par communiqué

de presse, les médias sociaux, le site web du Forum des journalistes canadiens sur la violence et le traumatisme, ainsi que des appels directs aux dirigeants d'entreprises de presse, aux syndicats et aux associations industrielles pour qu'ils distribuent un lien aux employés et aux membres.

Les participants ont cliqué sur un lien les amenant à une page du site web qui expliquait le sondage. Ils ont ensuite été invités à répondre à une série de questions visant à confirmer leur participation volontaire et à vérifier leur admissibilité.

Les chercheurs ont reçu 1 444 réponses uniques à des sondages complétés et partiellement complétés (les participants pouvaient sauter des questions). Nous avons exclu les sondages non valides et ceux dont le taux d'achèvement était inférieur à 10 %, en nous basant sur un total de 1 251 réponses uniques pour notre étude. La plupart ont été remplies en anglais, et 122 en français. Au total, 916 personnes ont répondu à toutes les questions du sondage. Les auteurs ont utilisé la plupart des données recueillies, y compris les sondages partiellement complétés, et ont ajusté l'analyse en fonction du nombre de réponses individuelles à chaque question.

L'analyse des données a été réalisée par Cassandra Yanez-Leyton, une étudiante diplômée spécialisée dans le journalisme de données à l'École de journalisme et de communication de l'Université Carleton, à l'aide d'outils d'analyse de données Excel et MySQL.

Des données démographiques ont été recueillies à la fin du sondage, permettant aux personnes d'identifier leur âge, leur sexe et leur race/ethnicité, entre autres données. Les répondants pouvaient choisir plusieurs catégories raciales s'ils le souhaitaient. Leurs réponses multiples ont ensuite été normalisées selon le cadre de Statistique Canada.

Les résultats de l'analyse ont été examinés par l'équipe de recherche et vérifiés par David McKie, professeur de journalisme et spécialiste du journalisme de données.

Le rapport final a été rédigé par Matthew Pearson, Dave Seglins et Tracey Lindeman.

Nous sommes ravis des données obtenues, des taux de réponse au sondage, de la franchise des participants et de la possibilité d'évaluer les questions pressantes qui affectent le bien-être dans l'industrie canadienne de l'information. Cependant, toute erreur, omission ou lacune dans ce rapport est la faute involontaire des seuls auteurs principaux, malgré tous nos efforts.

Remerciements

L'enquête Prenez soin de vous est née d'une série de conversations remontant à l'automne 2020. Depuis, nous avons reçu des conseils, des encouragements, des recommandations et du soutien d'un large éventail de collègues, d'experts et d'amis. Nous leur sommes reconnaissants d'avoir pris nos appels et répondu à nos courriels. Nous ne serions pas là sans toute l'aide apportée en cours de route.

Nous avons plusieurs personnes à remercier :

Nous avons reçu un généreux financement du Conseil de recherches en sciences humaines, du Forum des journalistes canadiens sur la violence et le traumatisme, et de l'Université Carleton.

Au-delà des contributions financières du Forum, son président Cliff Lonsdale et sa productrice exécutive Jane Hawkes ont été des partenaires indéfectibles et des héros invisibles qui se battent pour améliorer la santé et la sécurité dans le journalisme canadien. Nous les remercions en particulier d'avoir hébergé le sondage et ce rapport final sur le site web du Forum, d'avoir coordonné les communiqués de presse et les actions de sensibilisation, et d'avoir produit les témoignages vidéo utilisés pour promouvoir le sondage. Nous remercions également Alicia Giammaria, développeuse du site web du Forum, pour ses talents à rendre l'espace en ligne attrayant et convivial.

Le Dr Anthony Feinstein a été conseiller et a contribué à la section de ce rapport consacrée au préjudice moral. Il est un chef de file mondial dans l'étude des journalistes et des traumatismes, et nous lui sommes redevables de ses contributions.

Nous remercions le corps professoral, le personnel et les autres membres de l'Université Carleton pour leur soutien. En particulier, nous reconnaissons Michael Agnew, du bureau du doyen de la Faculté des affaires publiques, pour ses conseils avisés sur notre demande au CRSH ; Leslie Macdonald-Hicks, du bureau de l'éthique de la recherche, pour sa sagesse et ses encouragements envers un chercheur en début de carrière ; et Allan Thompson et ses collègues de l'École de journalisme et de communication pour leur soutien à cette entreprise.

Nos assistantes de recherche diplômées de l'Université Carleton ont été de premier ordre. Erika Ibrahim a

apporté son expertise en matière de logistique et de conception de la collecte de données. Cassandra Yanez-Leyton a consacré de longues heures et son expertise à l'analyse des données. Tracey Lindeman a apporté son intelligence et son dynamisme en tant que chef de projet pour superviser la rédaction, l'édition et la production de ce rapport. De plus, elle a fait la mise en page de ce rapport.

Les universitaires et responsables de l'information suivants ont offert de précieux conseils : Paul Adams, Klas Backholm, Irene Gentle, Elana Newman, Bruce Shapiro et Zane Schwartz.

Nous sommes reconnaissants aux volontaires qui ont testé notre sondage lorsqu'il était en version bêta : Paul Adams, Tara Carman, Lisa Khoo, Patrice Mathieu, Cecil Rosner, Ioanna Roumeliotis, Fatima Syed et Chris Tremblay.

François Girard a fourni une traduction française du sondage et du rapport final.

La Presse canadienne a gracieusement fourni des images pour ce rapport.

Nous sommes profondément redevables à l'Association canadienne des journalistes, à la Fédération professionnelle des journalistes du Québec, à la Radio Television Digital News Association, à la Canadian Association of Black Journalists et à la groupe Canadian Journalists of Colour, à Unifor, à CWA-Canada et à la Guilde canadienne des médias pour la promotion du sondage, ainsi que pour leur encouragement et la validation de ce projet.

Pour leur soutien vidéo, nous remercions les journalistes suivants : Tamara Cherry, Natalie Clancy, Faith Fundal, Adrian Harewood, Justin Ling, Michaël Nguyen, André Picard, Raymond Saint-Pierre, Tim Smith, Fatima Syed, David Walmsley et Nadine Yousif, ainsi que les innombrables journalistes et travailleurs des médias, anciens et actuels, qui ont fait passer le message sur les médias sociaux et sur leurs propres canaux.

Nous remercions nos familles et nos amis pour leur amour et leur soutien.

Nous adressons nos remerciements les plus chaleureux et les plus sincères aux journalistes et aux travailleurs des médias de tout le Canada qui nous ont confié leurs expériences personnelles et ont participé avec diligence à l'enquête Prenez soin de vous.

